

Programma effettivamente svolto nella classe 1 H Scienze motorie e sportive

Docente: BRUNO LORENZO

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Classe: 1 H Liceo scientifico ordinario, 2024-2025

Libri di testo: A. Rampa - M. C. Salvetti - Energia Pura: Wellness & Fairplay - Mondadori

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 1 : "Fitness e allenamento"

CONTENUTI:

Costo energetico delle attività fisiche

Adattamenti cardiocircolatori durante l'esercizio fisico

Sviluppo muscolare e forza, circolo respiratorio

Abilità motorie e capacità motorie

Rendimento e prestazione

Misurazione dell'energia del lavoro e della potenza

Metodi e Test di misurazione e valutazione.

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 2:" Sport individuali": Sport con la racchetta - Tennis e Beach Tennis

CONTENUTI:

- Strumenti e tecniche di apprendimento motorio.
- Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi.
- Teoria e metodologia dell'allenamento.
- Acquisizione dei fondamentali individuali del tennis: Dritto, Rovescio, Volée, Smash e Servizio

- Norme che regolano il tennis

- Percorso di coordinazione

- Touchtennis

- Americana con la racchetta da tennis

- Singolare con la racchetta da tennis

- Doppio misto con la racchetta da tennis

- Attività ludico-coordinative;

- Giochi propedeutici;

- Introduzione alle gare ed agli aspetti tecnico-tattici;

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 3: "Sport di squadra": Calcio a 7

CONTENUTI:

- miglioramento del controllo e conduzione della palla – spostamenti e piazzamenti senza palla e con la palla
 - dribbling - colpo di testa - passaggio/stop di 1° e di 2° - marcamento/smarcamento senza palla e con la palla - tiro/parata.
- fondamentali regole del gioco
- giochi di movimento con uno o più palloni
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei
- esercizi per l'1/1 - 1/2 - 2/2 - 2/3 - 3/3 -ecc.
- andature, staffette e situazioni di gioco
- impostazione difesa a uomo e a zona e principali ruoli di gioco
- esercizi per il portiere
- partite (campi sportivi)

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 4: "Sport di squadra": Pallavolo

CONTENUTI:

Sistema e regole di gioco

- Campo e rete
- Pallone
- Squadre e giocatori
- Scopo del gioco
- Punteggio
- Rotazione dei giocatori e ruoli
- Errori e falli principali
- Sostituzioni e time out
- Arbitraggio

Classificazione dello sport della pallavolo (anaerobico-alattacido, situazionale)

Fondamentali, tecnica

- Palleggio (funzioni: ricezione, passaggio, alzata, attacco di II e III tocco)
- Bagher (funzioni: ricezione, difesa, alzata)
- Schiacciata (direzioni, zone del campo)
- Colpi di attacco alternativi alla schiacciata (pallonetto, smorzata, appoggiata)

- Muro (tipi di spostamento)
- Battuta (tipi: float, jump float, spin)
- Colpi di difesa e tecniche di esecuzione

Cenni di teoria dell'allenamento

Fondamentali, didattica e tattica

- Battuta
- Ricezione della battuta
- Alzata
- Attacco
- Muro
- Difesa (compresi appoggi)

Fasi di gioco

- Ricezione, punto (cambio palla)
- Battuta, punto (breack point)

Minivolley – Beach volley

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 5: "Sport di squadra": Pallacanestro

CONTENUTI:

- esercizi per i fondamentali individuali
- esercizi di manualità
- palleggio
- passaggi
- tiri da fermo e in terzo tempo
- giochi propedeutici a squadre miste, con regole semplificate
- 1 contro 1 fino a 5 contro 5
- dai e vai

UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE N° 6: Sviluppo delle qualità personali, del carattere e della socialità

CONTENUTI:

Allo sviluppo di questo modulo concorre ogni modulo, ogni percorso didattico, ogni contenuto ed ogni modalità operativa svolta nella programmazione didattica di Scienze Motorie e Sportive

PARTE TEORICA:

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 1: "Apparato Locomotore: Sistema scheletrico e articolare – Sistema muscolare e contrazione muscolare"

CONTENUTI:

SISTEMA SCHELETRICO E ARTICOLARE:

La funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa

Lo scheletro assile: la testa, la cassa toracica e la colonna vertebrale

Lo scheletro appendicolare: l'arto inferiore e l'arto superiore

Le articolazioni

La schiena e l'importanza della postura

I paramorfismi e i dimorfismi

SISTEMA MUSCOLARE E CONTRAZIONE MUSCOLARE:

L'organizzazione del sistema muscolare

Il muscolo scheletrico

Le fibre muscolari

Il lavoro muscolare

La graduazione della forza

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 2: Salute e benessere: Una sana alimentazione

CONTENUTI:

Alimenti e nutrienti

Fabbisogno energetico

Fabbisogno plastico e rigenerativo

Fabbisogno bioregolatore

Fabbisogno idrico

Metabolismo energetico

Composizione corporea

Dieta equilibrata

Alimentazione e sport