

## **Programma effettivamente svolto nella classe 2 C Scienze motorie e sportive**

**Docente:** BRUNO LORENZO

**Disciplina:** Scienze motorie e sportive

**Classe:** 2 C 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 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° 3: "Attività in Ambiente naturale: Orienteering e Trekking"

CONTENUTI:

**ORIENTEERING:**

Teoria e pratica

La simbologia, le carte, la cartografia, l'uso della bussola, il testimone, le lanterne esercitazioni per effettuare percorsi cittadini e in ambiente naturale

Specificità dell'esercizio fisico allenante, specificità dei programmi di allenamento

Tattiche di gara

**TREKKING:**

Abbigliamento

Classificazione degli itinerari

La preparazione

In cammino

**UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 4: "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° 5: Sviluppo delle qualità personali, del carattere e della socialità**

**CONTENUTI:**

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

**UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 6: "Il sistema nervoso"**

**CONTENUTI:**

La funzione del sistema nervoso in sintesi

Il sistema nervoso centrale

Il sistema nervoso periferico

Il sistema nervoso e il movimento

**UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 7: "L'apparato respiratorio"**

**CONTENUTI:**

Gli organi dell'apparato respiratorio

La respirazione

La respirazione durante l'esercizio

**UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 8: Apparato Cardiocircolatorio**

**CONTENUTI:**

Il cuore

La circolazione sanguigna

Il sangue

Apparato cardiocircolatorio ed esercizio

**UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 9: "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° 10: "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