

## **Programma effettivamente svolto nella classe 4 C Scienze motorie e sportive**

**Docente:** BRUNO LORENZO

**Disciplina:** Scienze motorie e sportive

**Classe:** 4 C Liceo scientifico ordinario, 2024-2025

**Libri di testo:** G. Fiorini S. Coretti N. Lovecchio S. Bocchi - Educare al movimento - Marietti Scuola

---

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 1: "Sport individuali": Sport con la racchetta – Tennis - Beach Tennis – Ping Pong"

CONTENUTI:

- Strumenti e tecniche di apprendimento motorio.
- Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi.
- Teoria e metodologia dell'allenamento.
- Acquisizione dei fondamentali individuali di Tennis - Beach Tennis – Ping Pong : Dritto, Rovescio, Volée, Smash e Servizio
- Norme che regolano Tennis - Beach Tennis – Ping Pong
- Percorso di coordinazione
- Touchtennis
- Americana con le varie tipologie di racchetta
- Singolare con le varie tipologie di racchetta
- Doppio misto con le varie tipologie di racchetta
- Attività ludico-coordinative;
- Giochi propedeutici;
- Introduzione alle gare ed agli aspetti tecnico-tattici;

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 2: "Sport individuali": Nuoto

CONTENUTI:

NUOTO:

- Perfezionamento delle nuotate dorso e crawl e impostazione in maniera "scolastica" delle prime esercitazioni per le nuotate simmetriche rana e delfino –
- Perfezionamento della nuotata subacquea ed il controllo respiratorio sia in acqua bassa sia in acqua alta –
- Nuotata completa stile dorso (almeno 25 metri);
- Nuotata completa stile crawl (almeno 25 metri);
- Impostazione gambata a rana;
- Impostazione delfinizzazione e gambata delfino;

- Tuffo dal blocco;
- Apnea e raccolta oggetti sul fondo.

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 3: "Lo sport, le regole e il fair play "

CONTENUTI:

PALLAVOLO

- esercizi per migliorare tutti i fondamentali individuali al fine di avere chiaro quando e come utilizzarli
- miglioramento del palleggio - palleggio di alzata - pallonetto
- miglioramento del bagher - bagher di ricezione – bagher di controllo
- impostazione del muro – copertura del muro – tuffo per il salvataggio
- miglioramento della battuta dal basso di sicurezza -dall'alto a tennis
- miglioramento della tecnica di schiacciata e della visione periferica di gioco per l'indirizzo della stessa in zone problematiche per la squadra avversaria (piazzata - finte)
- schemi di ricezione e di attacco
- spostamenti in campo a secco senza palla (a tre e a sei)

CALCIO A 5

- 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 ( palestra, campi sportivi )

PALLACANESTRO

- 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

- partite ( palestra, campi sportivi )
- Maggiore velocità nel controllo e nella conduzione della palla
- Tornei.
- Esercitazioni per l'arbitraggio.
- Esercitazioni per lo sviluppo della tattica e strategie di attacco e difesa

**PARTE TEORICA :**

**UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 4: "Integrazione dell'Alimentazione dello sportivo"**

**CONTENUTI:**

Nutrienti

Digestione e assorbimento

Integratori alimentari

Acqua e Sali minerali

**UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 5: "Il Doping"**

**CONTENUTI:**

Che cos'è il doping

Le sostanze sempre proibite

Le sostanze proibite in competizione

I metodi proibiti

Le sostanze non soggette a restrizione

**UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 6: "Aspetti metodologici della programmazione dell'allenamento sportivo"**

**CONTENUTI:**

- L'allenamento: definizione e concetto
- Il concetto di carico allenante – Il sovrallenamento
- I principi e le fasi dell'allenamento
- Il riscaldamento
- I mezzi e i momenti dell'allenamento
- Allenamento al femminile