



Programma anno scolastico **2022/2023**

Disciplina: **DISCIPLINE SPORTIVE / SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Docente: **GIANFILIPPO RUBINO** (suppl. Sara Salvini)

Classe: **2 BSP**

**OBIETTIVI DISCIPLINARI/CONTENUTI DIDATTICI:**

**MACRO AREE:**

- 1) PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE, DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE.**

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE E CONSOLIDAMENTO DELLA COORDINAZIONE GENERALE

Potenziamento degli Schemi Motori di Base e delle Capacità Coordinative, Generali e Speciali riferito alle discipline fatte, vedi sotto.

POTENZIAMENTO FISILOGICO

Miglioramento, a seconda delle esigenze sport specifiche, delle capacità condizionali (Forza, Resistenza, Velocità); Mobilità articolare; Attività (di tipo aerobico-anaerobiche alternate)

- 2) LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY**

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

In qualità di Liceo Sportivo, l'attività di NUOTO è stata svolta dal Docente con l'aiuto di un Esperto Esterno della Disciplina.

- Sport Individuali:

- Nuoto: Scivolamento, Stile Libero, Rana, Dorso, Apnea - con modulo specifico (Esperto)
- Orienteering (dalla teoria alla pratica, lettura della carta ed esercitazioni presso la Doganaccia)
- Sci Alpino (modulo didattico preso gli impianti sciistici della Doganaccia)

- Sport di Squadra:

- Pallavolo: Fondamentali (Palleggio, Bagher, Battuta) e regole di gioco
- Basket: fondamentali (Palleggio, Passaggio, Tiro) e regole di gioco

Altro:

- Cenni sui fondamentali di altri giochi sportivi (Calcio a 5, Dodgeball, tennis tavolo, pallanuoto,...)

## **RIPASSO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE E CONSOLIDAMENTO DELLA COORDINAZIONE GENERALE:**

Ripasso iniziale a livello teorico su gli schemi motori di base, capacità e abilità motorie. Potenziamento degli Schemi Motori di Base e delle Capacità Coordinative, generali e speciali.

## **RIPASSO DELLE CAPACITA' MOTORIE:**

Le capacità e le abilità motorie, le capacità coordinative generali, le capacità coordinative speciali.

Le capacità condizionali: definizione, classificazione, caratteristiche ed analisi

- La forza e la flessibilità, inquadramento metodologico ed applicazioni pratiche.
- La velocità e la resistenza, inquadramento metodologico ed applicazioni pratiche.

## **SISTEMA SCHELETRICO:**

Funzioni dello scheletro e morfologia delle ossa

Le articolazioni

Struttura della vertebra

La Postura

Dismorfismi e Paramorfismi

## **SISTEMA MUSCOLARE:**

Funzione, tipologie, caratteristiche e proprietà del muscolo;

Organizzazione e morfologia del muscolo scheletrico;

Le fibre muscolari: classificazione e caratteristiche;

I tipi di contrazione muscolare;

La componente elastica del muscolo;

## **TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO:**

Le fasi dell'allenamento con focus sulla fase di attivazione muscolare e benefici dell'attività fisica.

## **TESTI E DISPENSE UTILIZZATE**

- "Educare al Movimento, gli sport", autori G.Fiorini, S.Coretti, S.Bocchi, N.Lovecchio; Mariotti Scuola
- Dispense e Appunti forniti del Professore

Lucca 03/06/2023

Firma Docente

**Prof. Gianfilippo Rubino**