

# **PROGRAMMA**

## **di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

svolto nell'a.s.2023/24 presso il Liceo Scientifico ad indirizzo Sportivo

del "Convitto Nazionale Vittorio Emanuele II" di Roma

Classe II A

Docente: Prof.ssa Fulvia di Tullio

### **Programma teorico**

- Le strutture di base del corpo umano
- Gli effetti del movimento sull'apparato cardio-respiratorio
- La termoregolazione del corpo umano
- La nomenclatura e la terminologia del corpo nello spazio
- Gli assi anatomici di riferimento e i piani del corpo umano
- La terminologia specifica dei movimenti essenziali
- Lo scheletro umano visto frontalmente e posteriormente
- Le curve fisiologiche del rachide:lordosi e cifosi
- L'attività sportiva:una risorsa per la salute
- Le capacità motorie e le abilità coordinative
- Le capacità condizionali,coordinative generali e speciali
- La capacità di accoppiamento e di combinazione
- La capacità di anticipazione,di reazione e di differenziazione dinamica
- La destrezza,l'equilibrio
- La coordinazione intermuscolare e inframuscolare
- La capacità di ritmo e il timing
- I principi generali per sviluppare le capacità coordinative

### **ATLETICA LEGGERA:IL SALTO IN LUNGO**

- Cenni storici e regolamento
- I salti in estensione e di elevazione
- La rincorsa,lo stacco,la gamba libera,il volo,l'atterraggio
- Biomeccanica del salto in lungo:la rincorsa,lo stacco,la linea di battuta(plastlina),la fase aerea,l'atterraggio
- La propedeutica al salto
- Misurazione del salto
- Le tecniche più usate: a raccolta(Tuck-style),veleggiato o in estensione(Hang),con i passi in aria(step-style o hitch-kick)

### **NUOTO: CRAWL SUL PETTO**

- La storia del nuoto,le gare del programma olimpico
- I blocchi di partenza
- Il crawl:la posizione del corpo,la respirazione, la bracciata,la gambata,la coordinazione
- La fase propulsiva:trazione e spinta ;la fase di recupero
- L'R.O.M. della gambata:il punto morto superiore ed inferiore
- Didattica frazionata con l'ausilio di galleggianti:tavoletta e pull-buoy

## **PALLAVOLO**

- La pallavolo: le sue origini, le caratteristiche del gioco, le infrazioni, i falli di gioco
  - Le caratteristiche del campo e del gioco: la formazione e la rotazione
  - I fondamentali tecnici nella pallavolo: la battuta di sicurezza, dall'alto, flottante, in salto; il bagher, il palleggio, la schiacciata in primo tempo (fast), in secondo tempo, in terzo tempo, lontano da rete, la pipe, il pallonetto, il muro.
  - La fase preparatoria, d'esecuzione e d'accompagnamento nei fondamentali tecnici
  - La rincorsa e lo stacco nella tecnica della schiacciata
  - Le tattiche di squadra
  - I ruoli nella pallavolo e le loro caratteristiche: il martello, il centrale, l'opposto, il palleggiatore e il libero
  - Gli schemi di gioco principali, offensivi e difensivi nella pallavolo: lo schema a W e con il palleggiatore unico
  - Il fair play nel gioco della pallavolo e le basilari regole comportamentali
  - L'arbitraggio e i gesti da utilizzare
  - Didattica dei fondamentali nella pallavolo: la battuta dall'alto, il palleggio, il bagher, la schiacciata, il muro
- La partita di pallavolo: connotazioni fondamentali

## **Programma pratico**

- Esercizi cardiovascolari in forma statica e dinamica
- Esercizi di coordinazione generale
- Circuiti anaerobici lattacidi
- Esercizi di muscolazione per gli arti inferiori, superiori e i retti addominali
- Esercizi di mobilità articolare e flessibilità
- Esercizi aerobici ed anaerobici
- Esercizi di differenziazione dinamica
- Esercizi di accoppiamento e di combinazione
- Esercizi di reazione, di anticipazione
- Esercizi di orientamento, di ritmizzazione e di equilibrio
- Esercizi di defaticamento e di stretching
- Esercizi propedeutici nelle varie discipline sportive
- Didattica e applicazione sul campo di tutte le nozioni tecniche teoriche, spiegate in classe e sul campo e dimostrate per gli sport di individuali (Atletica Leggera, Nuoto)
- Didattica e applicazione sul campo di tutte le nozioni tecniche teoriche e di gioco, spiegate in classe e sul campo e dimostrate per gli sport di squadra (Pallavolo)
- Correzione degli errori più comuni e più frequenti in forma personalizzata e/o collettiva

## **EDUCAZIONE CIVICA**

### **MODULO DI EDUCAZIONE CIVICA: ORIENTEERING**

- Cenni storici
- La carta topografica, la scala, la colorazione, la simbologia
- La bussola: il suo corretto utilizzo
- La gara
- Tipi di gare di orientamento: long, middle, sprint
- Il Trail-O, Score-O, Park-O, MBT-O, Ski-O
- Gare individuali, a coppie, a squadre, a staffetta

Roma, 09/06/2024

Prof.ssa Fulvia di Tullio

