

**Docente - Nicola Cabras**

**Mail - [nicola.cabras@gramsciamaldi.edu.it](mailto:nicola.cabras@gramsciamaldi.edu.it)**

**IIS “Gramsci – Amaldi” - Carbonia**

**Programmi Classe III F LS SPORTIVO**

**Anno Scolastico 2022-2023**

---

### **DISCIPLINE SPORTIVE:**

#### **La classificazione degli sport: presentazione multimediale**

- Sport individuali e di squadra
- Sport indoor e outdoor
- Opposizione e combattimento

#### **L'allenamento**

- I test per valutare la forza degli arti superiori e inferiori (esercitazioni pratiche)
- test motori per misurare la forza degli arti superiori (il test della palla medica da 3 kg e il test dei piegamenti)
- test motori per misurare la forza degli arti inferiori (il test del salto in lungo da fermi e il test di elevazione)

La valutazione della forza e della resistenza muscolare:

- test motori per misurare la forza della muscolatura addominale (il test del sollevamento a metà del busto);
- test motori per misurare la forza della muscolatura dorso-lombare (il test dei dorsali)

La valutazione della velocità (esercitazioni pratiche):

- test motori per misurare la velocità (il test di velocità sui 30 metri) La valutazione della flessibilità (esercitazioni pratiche)
- I test per valutare la mobilità articolare:
  - il test del sollevamento del bastone da proni
  - il test della flessione del busto in avanti

## **L' allenamento negli sport\***

- Sport di squadra: le diverse esigenze dell'allenamento
- Pallavolo: un programma per prevenire gli infortuni
- Pallacanestro: un programma per prevenire gli infortuni agli arti inferiori
- Calcio: esempio di riscaldamento prima di una partita
- Sport individuali: le diverse esigenze dell'allenamento
- Focus sul tennis
- Atletica leggera: progressione didattica del salto in alto
- Atletica leggera: progressione didattica della partenza dai blocchi.

## **Sport e tecnologie\***

- Scienza e tecnica al servizio dello sport
  - I trasduttori: il cardiofrequenzimetro.
  - I gps.
  - Le applicazioni.
  - Le telecamere.
  - La match analysis

## **Sport medicina e prevenzione\***

- Gli ostacoli alla pratica sportiva
- I crampi: le cause - come prevenire i crampi
- Il mal di milza: le cause
- La malattia di Osgood - Schlatter: le cause - la terapia
- La sindrome femoro - rotulea: le cause - la terapia

## **Lo sport adattato**

- **Disabilità e sport - sport unificato:** la settimana della pallavolo Special Olympics (didattica esperienziale)

## TESTI:

- \*Libro di testo: “Più Movimento Discipline sportive” per il secondo biennio e quinto anno – N. Lovecchio – M. Merati – P. Vago
  - Risorse multimediali caricate su Argo
- 

## EDUCAZIONE CIVICA

### **Sport regole e fair play:**

- Il fair play - presentazione multimediale “la visione dello sport”
  - sport e fair play: il tchoukball, il fair play come sport
- 

Carbonia, 10/06/2023

Il docente

Nicola Cabras