

**. ISTITUTO DI ISTRUZIONE  
SUPERIORE  
“Antonio Gramsci – Edoardo Amaldi”  
09013 Carbonia (Ca)**

**Programmazione disciplinare di Scienze Motorie e Sportive**

**Anno scolastico: 2022/2023**

**Classe:** 3<sup>F</sup> Liceo Scientifico Sportivo

**Docente:** Diego Salvatore Mingioni

**Ore settimanali:** 3

**Libro di testo:** “Più movimento SLIM” (Dea Scuola)

**1) Le capacità motorie**

- Le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, flessibilità)
- Le capacità coordinative generali e speciali
- Metodi e mezzi di allenamento per le capacità condizionali e coordinative

**2) L'allenamento sportivo**

- Cosa si intende per allenamento
- Il principio della supercompensazione
- I principi dell'allenamento
- Il carico interno ed esterno
- Le variabili del carico
- Mezzi di allenamento
- Le fasi dell'allenamento

**3) La pallavolo**

- Regolamento e campo di gioco
- I fondamentali tecnici
- Cenni di tattica di squadra

#### **4) La pallacanestro**

- Regolamento tecnico e campo di gioco
- I ruoli
- I fondamentali tecnici individuali

#### **5) Il Calcio a 5**

- Regolamento tecnico e campo di gioco
- I ruoli
- I fondamentali tecnici individuali

#### **6) Salute dinamica e Pilates**

- Il concetto di salute dinamica
- I benefici dell'attività motoria e sportiva
- I fattori di rischio principali
- Il Pilates: origini storiche, caratteristiche ed esercizi fondamentali

#### **7) Tecnologia al servizio della prestazione**

- Il rapporto tra tecnologia e sport
- Gli strumenti utili per l'attività fisica
- Focus sul sistema GPS utilizzato per il controllo del carico esterno
- Focus sulle principali App per la video-analisi