

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
“Antonio Gramsci - Edoardo Amaldi”, CARBONIA

PROGRAMMA DI DISCIPLINE SPORTIVE SPORTIVE

Classe: 1[^] A Liceo Scientifico Sportivo

Docente: Cinzia Mocci

Anno scolastico 2022/2023

<p style="text-align: center;">FITNESS E ALLENAMENTO SCIENZE E SPORT</p> <p style="text-align: center;">TEST E VALUTAZIONE</p> <p style="text-align: center;">SPORT E SALUTE</p>	<ul style="list-style-type: none">• Il linguaggio dello sport; l'importanza della terminologia specifica• Significato di fisiologia e di biomeccanica• Che cosa sono e a cosa servono i test• Le caratteristiche dei test• Tecnica ed esecuzione dei test: di flessibilità (articolazione ischio-crurale; scapolo-omeroale; coxo-femorale), velocità (corsa 30 metri e navetta), forza veloce e resistente (funicella, addominali), forza esplosiva (sargent, lancio palla medica, salto in lungo da fermo)• L'attività fisica come prevenzione; la sua nascita; la prevenzione come atto di responsabilità personale• I vantaggi dell'attività fisica sul corpo e sulla mente• La sindrome ipocinetica e metabolica
<p style="text-align: center;">ATTIVITA' SPORTIVE COMPETITIVE E NON AMBIENTE E SPORT L'ATLETICA</p> <p style="text-align: center;">LA GINNASTICA</p>	<ul style="list-style-type: none">• Significato di sport• Differenza fra sport individuali e di squadra• La corsa: veloce e resistente• Gli ostacoli• Il salto in alto• Il volteggio (salto framezzo e divaricato)• Lo skipping roupe• Origini e cenni storici• Il volteggio: salto framezzo e divaricato
<p style="text-align: center;">SPORT DI SQUADRA LA PALLACANESTRO, LA PALLAVOLO, IL CALCIO A 5, IL BADMINTON, LA PALLATAMBURELLO</p>	<ul style="list-style-type: none">• Le regole del fair play• La storia e le origini; i regolamenti; le infrazioni; i fondamentali di gioco; le tecniche di esecuzione• Esercitazioni pratiche con progressioni didattiche,

Carbonia 10 giugno 2023

La Docente

