

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

**PROGRAMMA DI DISCIPLINE SPORTIVE SPORTIVE**

**Classe: 1<sup>^</sup> A Liceo Scientifico Sportivo**

**Docente: Cinzia Mocci**

**Anno scolastico 2022/2023**

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

Carbonia 10 giugno 2023

La Docente

