

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

PROGRAMMA DI DISCIPLINE SPORTIVE SPORTIVE

Classe: 2^a 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">• 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)• Test di Cooper e di Conconi• Calcolo del VO2max con la formula di Cooper• La terminologia delle parti del corpo e dei movimenti• I vantaggi dell'attività fisica sul corpo e sulla mente• I Traumi acuti e Cronici• I sovraccarichi
<p style="text-align: center;">ATTIVITA' SPORTIVE COMPETITIVE E NON AMBIENTE E SPORT L'ATLETICA</p> <p style="text-align: center;">LA GINNASTICA</p> <p style="text-align: center;">ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE</p>	<ul style="list-style-type: none">• La corsa: veloce e resistente• Il getto del peso• Il salto in lungo• Lo skipping roupe• Origini e cenni storici• La spalliera Svedese• La corsa campestre
<p style="text-align: center;">SPORT DI SQUADRA L'ULTIMATE FRISBEE; LA PALLACANESTRO, LA PALLAVOLO, IL CALCIO A 5; LA PALLATAMBURELLO: IL BASEBALL ; TENNIS TAVOLO</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, 30 maggio2023

La Docente

