

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

**Programmazione disciplinare di Discipline Sportive**

**Anno scolastico: 2023/2024**

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

**Docente:** Diego Salvatore Mingioni

**Ore settimanali:** 3

**Libro di testo:** “Discipline Sportive per i 5 anni del Liceo” (Dea Scuola-Marietti scuola).

**1) Test e valutazione**

- Cosa sono e l'utilità dei test
- Differenza tra misurazione e valutazione
- Test da campo e da laboratorio
- I principali test da campo

**2) Il lavoro muscolare**

- La struttura del muscolo scheletrico
- La contrazione muscolare
- I regimi di contrazione

**3) La pallavolo**

- Il campo e le regole principali
- I fondamentali individuali
- Cenni di tattica di squadra

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

- Il campo e le regole principali
- I fondamentali individuali
- Cenni di tattica di squadra

#### **5) La pallamano**

- Il campo e le regole principali
- I fondamentali individuali
- Cenni di tattica di squadra

#### **6) Sport con racchetta**

- Regole e fondamentali del tennis
- Regole e fondamentali della palla tamburello
- Regole e fondamentali del tennis-tavolo.