

**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"Antonio Gramsci - Edoardo Amaldi"**

Via delle Cernitrici 09013 - CARBONIA - tel. 0781.670424;

Sito web: gramsciamaldi.edu.it

Mail: cais00100L@istruzione.it ; Pec: cais00100L@pec.istruzione.it

C.F. 81003330925 – Cod. Mecc. CAIS00100L – CUF: UFDCZG



Liceo Linguistico

Liceo Scientifico

Liceo Classico

Liceo Sportivo

PROGRAMMA DI DISCIPLINE SPORTIVE SPORTIVE

Classe: 2^ A Liceo Scientifico Sportivo

Docente: Cinzia Mocci

Anno scolastico 2023/2024

FITNESS E ALLENAMENTO SCIENZE E SPORT TEST E VALUTAZIONE SPORT E SALUTE	<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 (Il linguaggio dello sport; l'importanza della terminologia specifica sargent, lancio palla medica, salto in lungo da fermo)• Il test di Cooper e di Conconi; il concetto di soglia• Il lavoro muscolare: come lavora il muscolo; allenamento e muscolatura; l'ipertrofia muscolare; la trasformazione delle fibre muscolari• Sport e salute; trauma acuto; trauma cronico; il sovraccarico
ATTIVITA' SPORTIVE COMPETITIVE E NON Ambiente E Sport L'atletica La Ginnastica	<ul style="list-style-type: none">• Attività indoor e outdoor: due mondi diversi; muoversi all'aperto e al chiuso• L'Orienteering• Il lancio del vortex
SPORT DI SQUADRA La Pallacanestro, La Pallavolo, Il Calcio A 5, Il Badminton, La Pallatamburello; La Pallamano	<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 11/06/2024

La docente: Cinzia Mocci