



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

**PROGRAMMA SVOLTO**

<b>CLASSE:</b> 3 <sup>^</sup> B Liceo Scientifico Sportivo	<b>DOCENTE:</b> Mauro Cocco  Disciplina: Scienze Motorie -	<b>ANNO SCOLASTICO:</b> <i>2023-2024</i>
---	--	---

TESTI	ALTRI SUPPORTI
Più movimento	Materiale in formato digitale

MODULO 1: Il Corpo e la sua Funzionalità		
UNITA' DIDATTICHE	CONTENUTI	COMPETENZE
<i>Unità:</i>	-Il sistema energetico	-Il sistema aerobico -Il sistema anaerobico lattacido -Il sistema anaerobico alattacido

MODULO 2: Capacità Motorie		
UNITA' DIDATTICHE	CONTENUTI	COMPETENZE
<i>Unità 1:</i>	-Teoria di allenamento	-Il carico allenante -Il carico esterno e interno -Il riscaldamento -Aggiustamento e adattamento postallenamento -Supercompensazione -Il sovrallenamento
<i>Unità 2:</i>	-Le capacità condizionali          -Le capacità coordinative	-La resistenza, la forza, la velocità e la flessibilità -esercizi di corsa in regime aerobico e anaerobico. -esercizi propedeutici alla corsa  -esercizi di potenziamento muscolare  -esercizi di stretching di tutti i gruppi muscolari  - circuiti di destrezza e velocità

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- esercizi di equilibrio statico e dinamico</li> <li>- esercizi di orientamento spazio – tempo</li> <li>- esercizi di coordinazione generale e segmentaria</li> </ul>
--	--	--

MODULO 3: Sport e Regole		
UNITA' DIDATTICHE	CONTENUTI	COMPETENZE
<i>Unità 1:</i>	-Sport di squadra	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pallamano</li> <li>-Pallavolo</li> <li>-Pallacanestro</li> <li>-Calcio a 5</li> <li>-Palla tamburello</li> <li>-Ultimate fresbee</li> </ul>

<i>Unità 2:</i>	-Sport individuali  -Test motori	-Tennis tavolo -Tennis -Lancio del vortex -Atletica leggera  Plank test salto in lungo, Sprint 30 Navetta lancio della palla medica test di elevazione T-Test addominali.
-----------------	--	---

#### MODULO 4: Salute, Benessere e Prevenzione

UNITA' DIDATTICHE	CONTENUTI	COMPETENZE
<i>Unità 1:</i>	- Benessere	-La respirazione

#### MODULO 5: Sport ed Educazione Civica

UNITA' DIDATTICHE	CONTENUTI	COMPETENZE
<i>Unità :</i>	-Agenda 2030	-Il piano di kasan

Carbonia, 16/06/2024

Firma

Mario Collep