

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

Programmazione disciplinare di Discipline Sportive

Anno scolastico: 2023/2024

Classe: 3^B Liceo Scientifico Sportivo

Docente: Diego Salvatore Mingioni

Ore settimanali: 2

Libro di testo: “Più movimento Discipline Sportive per il secondo biennio e il quinto anno del liceo sportivo” (Dea Scuola)

1) La supercompensazione e le componenti del carico

- La supercompensazione
- Carico esterno e carico interno
- Variabili del carico: intensità, durata, volume, densità, complessità e frequenza
- I parametri dell'allenamento

2) Il tennis e la pallatamburello

- Campo di gioco e regole principali
- Le capacità motorie da allenare
- I fondamentali individuali

3) La pallavolo

- I fondamentali tecnici individuali
- Cenni di tattica di squadra
- Le capacità motorie da allenare

4) Il calcio a 5

- Il campo e le regole fondamentali
- I fondamentali individuali
- I ruoli e le loro caratteristiche
- Cenni di tattica di squadra in attacco e difesa

5) La pallamano

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

6) I concetti base del fitness e focus sul Pilates

- La terminologia specifica del fitness
- Sindrome ipocinetica, sindrome metabolica, i rischi della sedentarietà
- I pilastri fondamentali della salute
- Il Pilates come attività fisica per il benessere.