

**Docente - Nicola Cabras**

**Mail - [nicola.cabras@gramsciamaldi.edu.it](mailto:nicola.cabras@gramsciamaldi.edu.it)**

**IIS “Gramsci – Amaldi” - Carbonia**

**Programmi Classe IV F LS SPORTIVO**

**Anno Scolastico 2023-2024**

---

### **DISCIPLINE SPORTIVE:**

#### **L'allenamento**

- I test per valutare la forza degli arti superiori e inferiori (esercitazioni pratiche)
- test motori per misurare la forza degli arti superiori (il test della palla medica da 3 kg e il test dei piegamenti)
- test motori per misurare la forza degli arti inferiori (il test del salto in lungo da fermi e il test di elevazione) attraverso il sistema di misurazione optojump next
  - La valutazione della forza e della resistenza muscolare:
    - test motori per misurare la forza della muscolatura addominale (il test del sollevamento a metà del busto);
    - test motori per misurare la forza della muscolatura dorso-lombare (il test dei dorsali)
  - La valutazione della velocità (esercitazioni pratiche):
- test motori per misurare la velocità (il test di velocità sui 30 e 60 metri) La valutazione della flessibilità (esercitazioni pratiche)
- I test per valutare la mobilità articolare:
  - il test del sollevamento del bastone da proni
  - il test della flessione del busto in avanti
- I test da campo-il test "shuttle run"- protocollo per il test navetta 5 metri X 10

## **L' allenamento negli sport\***

- Sport di squadra: le diverse esigenze dell'allenamento
- Focus sulla pallamano: un programma per prevenire gli infortuni
- Focus sulla pallacanestro
- Focus sul Calcio a 5
- Sport individuali: le diverse esigenze dell'allenamento
- Focus sul tennis
- Atletica leggera: progressione didattica della partenza dai blocchi.

## **Sport e tecnologie\***

- Scienza e tecnica al servizio dello sport
  - I trasduttori: il cardiofrequenzimetro.
  - I gps.
  - Le applicazioni.

## **Storia dello sport: la storia dello sport agonistico**

- **15. Il Medioevo:**
  - la fine dello sport antico, la nascita del nuovo;
  - la rinascita delle città nel basso Medioevo.
- **16. L'Età moderna: XV-XVII SECOLO.**
  - La rinascita dell'ideale sportivo;
  - una nuova attenzione al fisico;
  - giochi per popolani e sport per gentlemen;
  - a ciascuno il suo sport;
  - il Seicento: secolo dell'educazione marziale.

## TESTI:

- \*Libro di testo: “Più Movimento Discipline sportive” per il secondo biennio e quinto anno – N. Lovecchio – M. Merati – P. Vago
  - Risorse multimediali caricate su Argo
- 

## EDUCAZIONE CIVICA

### **Sport regole e fair play:**

- Preparazione “Flash mob Special Olympics: iniziativa per la celebrazione della giornata internazionale delle persone con disabilità
  - Orientamento: seminario in aula magna "I maestri del lavoro-la cultura della sicurezza".
- 

Carbonia, 12/06/2024

Il docente

Nicola Cabras