

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

Programmazione disciplinare di Scienze Motorie e Sportive

Anno scolastico: 2023/2024

Classe: 4^F Liceo Scientifico Sportivo

Docente: Diego Salvatore Mingioni

Ore settimanali: 3

Libro di testo: “Più movimento SLIM” (Dea Scuola)

1) Metodi di allenamento delle capacità condizionali

- I muscoli e la loro azione
- I regimi di contrazione muscolare
- Tipologia di piani di allenamento
- Le fasi di una seduta di allenamento
- I principi dell'allenamento
- L'allenamento delle capacità condizionali

2) Lo sport, le regole e il fair play: la pallavolo

- I fondamentali tecnici individuali di attacco
- I fondamentali individuali di difesa
- Il regolamento e l'arbitraggio
- Cenni di tattica di squadra

3) Lo sport, le regole e il fair play: il Calcio a 5

- I fondamentali tecnici individuali
- I ruoli
- Il regolamento e l'arbitraggio
- Cenni di tattica di squadra

4) Lo sport, le regole e il fair play: la pallamano

- I fondamentali tecnici individuali
- I ruoli
- Il regolamento e l'arbitraggio
- Cenni di tattica di squadra

5) Lo sport, le regole e il fair play: il Tennis

- I fondamentali tecnici
- Il singolo e il doppio: differenze principali
- Il punteggio e l'arbitraggio

6) Sport in ambiente naturale

- Il kayak
- L'orienteeering
- Il trekking
- L'arrampicata
- I metodi di allenamento delle capacità condizionali coinvolte negli sport in ambiente naturale
- Le norme di sicurezza e l'attrezzatura necessaria