

**IIS “Gramsci – Amaldi” di Carbonia
Discipline Sportive I C LS SP**

(3 ore settimanali)

**Docente Nicola Cabras
Anno scolastico 2023-2024**

**Libro di testo: “Più Movimento” Discipline sportive per il biennio del liceo sportivo
Matteo Merati - Nicola Lovecchio**

1. SCIENZE E SPORT

- Che cosa è la fisiologia:
 - Definizione.
 - La fisiologia dell’esercizio.
 - Applicazioni pratiche della fisiologia.
- Che cos’è la biomeccanica

4. TEST E VALUTAZIONE

- Che cosa sono i test
 - Il concetto di misurazione
 - Il concetto di valutazione
- I test da campo
 - Vantaggi dei test da campo
 - Test da campo più diffusi

Applicazioni ed esercitazioni pratiche/teoriche:

- obiettivo del test
- consegna
- materiale per la realizzazione del test
- descrizione
- misurazione
- tabelle di riferimento

La valutazione delle capacità condizionali e coordinazione (esercitazioni pratiche):

FORZA:

- 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)

FORZA E RESISTENZA

La valutazione della forza e della resistenza muscolare (esercitazioni pratiche):

- 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)

VELOCITA'

La valutazione della velocità (esercitazioni pratiche):

- test motori per misurare la velocità (il test di velocità sui 30 metri)

FLESSIBILITÀ

- La valutazione della flessibilità (esercitazioni pratiche):
- il test del sollevamento del bastone da prona
- il test della flessione del busto in avanti

SPORT: COMPETIZIONE E DIVERTIMENTO

8. Il fair play:

- Esercitazione multimediale

9. Classificazioni

- Perché classificare?
- Sport a capacità chiuse
- Sport a capacità aperte

10. Attività indoor e outdoor

SPORT DI SQUADRA

- Focus sulla pallacanestro:
 - Riscaldamento e prevenzione infortuni (applicazioni e esercitazioni pratiche)
 - Preparazione fisico-atletica (applicazioni ed esercitazioni pratiche)
- Focus sulla pallavolo
 - Riscaldamento e prevenzione infortuni (applicazioni e esercitazioni pratiche)
 - Preparazione fisico-atletica (applicazioni ed esercitazioni pratiche)

SPORT INDIVIDUALI

- Focus sull'atletica leggera:
 - Preparazione fisico-atletica (applicazioni ed esercitazioni pratiche)

STORIA DELLO SPORT

- Lo sport nelle civiltà più antiche.
- Lo sport nell'antica Grecia.

EDUCAZIONE CIVICA

- Esercitazione multimediali: Le olimpiadi

Carbonia, 12/06/2024

*Il docente
Nicola Cabras*

