

**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*



