

Docente - Nicola Cabras

Mail - nicola.cabras@gramsciamaldi.edu.it

IIS “Gramsci – Amaldi” - Carbonia

Programmi Classe III A LS SPORTIVO

Anno Scolastico 2023-2024

DISCIPLINE SPORTIVE:

Le scienze motorie

- La scienza nella pratica fisica
- Il linguaggio dello sport

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)
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 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
 -

L' allenamento negli sport*

- Sport di squadra: le diverse esigenze dell'allenamento
- Pallavolo: un programma per prevenire gli infortuni
- Pallacanestro: un programma per prevenire gli infortuni agli arti inferiori
- Calcio: esempio di riscaldamento prima di una partita
- Focus sulla pallamano
- Sport individuali: le diverse esigenze dell'allenamento
- Focus sul tennis
- Atletica leggera: progressione didattica dei lanci
- Atletica leggera: progressione didattica della partenza dai blocchi.

Sport e tecnologie*

- Scienza e tecnica al servizio dello sport
 - I trasduttori: il cardiofrequenzimetro.
 - Il sistema optojump next

Sport medicina e prevenzione*

- Gli ostacoli alla pratica sportiva
- I crampi: le cause - come prevenire i crampi

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

Didattica esperienziale:

- Uscita didattica in Piazza Roma per partecipare al Flash Mob Special Olympics - iniziativa del Team regionale di Special Olympics Italia per celebrare la Giornata internazionale delle persone con disabilità
- Uscita didattica al centro intermodale e successivamente in piazza Roma per partecipare all'iniziativa iniziativa "Disabile per un giorno - una passeggiata per la vita- il diabete"

Sport regole e fair play:

- Il fair play - presentazione multimediale “la visione dello sport”
- sport e fair play: il tchoukball, il fair play come sport

Carbonia,07/06/2024

Il docente

Nicola Cabras