

**Docente - Nicola Cabras**

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