

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

**Programmazione disciplinare di Discipline Sportive**

**Anno scolastico: 2023/2024**

**Classe:** 2<sup>C</sup> Liceo Scientifico Sportivo

**Docente:** Diego Salvatore Mingioni

**Ore settimanali:** 3

**Libro di testo:** “Più movimento Discipline Sportive per il primo biennio” (Dea Scuola)

**1) Il Cardiofitness**

- Il rapporto tra battito cardiaco e intensità di lavoro
- Perché e come si pratica il cardiofitness
- Cardiofitness e fisiologia

**2) Allenamento e muscolatura**

- Gli effetti dell'allenamento a livello muscolare
- L'ipertrofia muscolare
- Metodi di allenamento per l'ipertrofia

**3) La classificazione degli sport**

- Perché classificare i vari sport
- Open e closed skills
- Sport di opposizione e combattimento
- Sport di situazione e precisione
- Sport individuali e di squadra
- Attività indoor e outdoor

#### **4) La pallamano**

- I fondamentali individuali
- La terminologia e il regolamento
- Semplici principi tattici
- Le abilità necessarie al gioco
- Come allenare le capacità motorie nello sport

#### **5) Il Tennis**

- I fondamentali individuali
- La terminologia e il regolamento
- Semplici principi tattici
- Le abilità necessarie al gioco
- Come allenare le capacità motorie nello sport

#### **6) Il Calcio a 5**

Regolamento tecnico e campo di gioco

- I ruoli
- I fondamentali tecnici individuali e di squadra

#### **7) Il lancio del Vortex**

- La tecnica della rincorsa
- La tecnica del lancio
- Le abilità necessario al gioco

