

INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE: I

MATERIA: Discipline sportive

Modulo 1	Contenuti
Conoscenze di base	✓ Biologia dell'azione motoria ✓ Meccanica applicata al movimento umano ✓ Processi mentali e meccanismi di produzione, controllo del movimento e del gesto sportivo

Modulo 2	Contenuti
Attività sportive (teoria)	✓ Attività sportive competitive e non ✓ Attività di "loisir" e "en plein-air" ✓ Criteri e metodi di classificazione delle attività sportive
Modulo 3	Contenuti
Sport individuali Orienteering	✓ Teoria e pratica. ✓ Strumenti e tecniche di apprendimento. ✓ Specificità dell'esercizio fisico allenante, ✓ Specificità dei programmi di allenamento. ✓ Tattiche di gara. ✓ Progetto green: pulire il parco

Modulo 4	Contenuti
Sport individuali Atletica leggera	✓ Teoria e pratica delle discipline di base dell'Atletica leggera: corse, marcia, salti, lanci, prove multiple ✓ Strumenti e tecniche di apprendimento motorio ✓ Specificità dell'esercizio fisico allenante ✓ Tipi di esercizi ✓ Specificità dei gruppi muscolari interessati ✓ Specificità dei programmi di allenamento ✓ Tecniche esecutive e tattiche di gara

Modulo 5	Contenuti
----------	-----------

Sport individuali Nuoto base	✓ Strumenti e tecniche di apprendimento motorio ✓ Specificità dell'esercizio fisico allenante ✓ Tipi di esercizi ✓ Specificità dei programmi di allenamento
---------------------------------	--

Modulo 6	Contenuti
Sport di squadra Basket	✓ Teoria e pratica ✓ I fondamentali ✓ Strumenti e tecniche di apprendimento motorio ✓ Specificità dell'esercizio fisico allenante ✓ Tipi di esercizi ✓ Specificità dei programmi di allenamenti ✓ Tecniche esecutive e tattiche di gara

Libri di testo in adozione:

MERATI - LOVECCHIO – VAGO, Discipline sportive - Educare al movimento, MARIETTI
SCUOLA