

INDIRIZZO: : Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE: II

MATERIA: Discipline sportive

Modulo 1	Contenuti
Conoscenze di base	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Analisi dei fattori della prestazione</li> <li>✓ Criteri di misurazione e valutazione sportiva</li> </ul>

Modulo 2	Contenuti
Sport individuali Atletica leggera	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Teoria e pratica delle discipline di base dell'Atletica leggera (concorsi e gare)</li> <li>✓ Strumenti e tecniche di apprendimento motorio</li> <li>✓ Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi,</li> <li>✓ specificità dei gruppi muscolari interessati, specificità dei</li> <li>✓ programmi di allenamento. Tecniche esecutive e tattiche di gara</li> </ul>

Modulo 3	Contenuti
Sport individuali Nuoto avanzato	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Strumenti e tecniche di apprendimento motorio</li> <li>✓ Specificità dell'esercizio fisico allenante</li> <li>✓ Tipi di esercizi</li> <li>✓ Specificità dei programmi di allenamento</li> <li>✓ Semplici tecniche di soccorso in acqua</li> </ul>

Modulo 4	Contenuti
Sport di squadra Pallavolo	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Teoria e pratica</li> <li>✓ Applicazione nei diversi ruoli</li> <li>✓ Strumenti e tecniche di apprendimento motorio</li> <li>✓ Specificità dell'esercizio fisico allenante</li> <li>✓ Tipi di esercizi</li> <li>✓ Specificità dei programmi di allenamenti</li> <li>✓ Tecniche esecutive e tattiche di gara</li> <li>✓ Arbitraggio e Giuria</li> </ul>

	✓ Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica
--	---

Modulo 5	Contenuti
Sport di squadra Pallamano	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Teoria e pratica</li> <li>✓ Applicazione nei diversi ruoli</li> <li>✓ Strumenti e tecniche di apprendimento motorio</li> <li>✓ Specificità dell'esercizio fisico allenante</li> <li>✓ Tipi di esercizi</li> <li>✓ Specificità dei programmi di allenamenti</li> <li>✓ Tecniche esecutive e tattiche di gara</li> <li>✓ Arbitraggio e Giuria</li> <li>✓ Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica</li> </ul>

Libri di testo in adozione:

MERATI - LOVECCHIO – VAGO, Più movimento - Discipline sportive - Primo biennio,  
MARIETTI SCUOLA