

INDIRIZZO: Liceo del Made in Italy

CLASSE: II

MATERIA: Discipline sportive

Modulo 1 Contenuti Sport individuali Atletica leggera	• ✓ Teoria e pratica delle discipline di base dell'Atletica • leggera (concorsi e gare) • ✓ 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 2	Contenuti
Sport individuali Nuoto avanzato	• ✓ Strumenti e tecniche di apprendimento motorio • ✓ Specificità dell'esercizio fisico allenante • ✓ Tipi di esercizi • ✓ Specificità dei programmi di allenamento • ✓ Semplici tecniche di soccorso in acqua

Modulo 3	Contenuti
Sport combinato	✓ Teoria e conoscenza delle principali competizioni di • combinato (triathlon, biathlon ...) • ✓ Specificità dei programmi di allenamenti (Cross Training) • ✓ Pratica di discipline sportive nate dalla fusione di più sport • ✓ Principi di teoria e metodologia dell'allenamento • ✓ Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica • ✓ Tecniche esecutive e tattiche di gara. • ✓ Principi di teoria e metodologia dell'allenamento • ✓ Arbitraggio e Giuria. • ✓ Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica.

Modulo 4	Contenuti
Sport di squadra Pallavolo	Teoria e pratica • ✓ Applicazione nei diversi ruoli • ✓ 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 • ✓ Arbitraggio e Giuria

Modulo 5	Contenuti
Sport di squadra Pallamano	✓ Teoria e pratica • ✓ Applicazione nei diversi ruoli • ✓ 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 • ✓ Arbitraggio e Giuria • ✓ Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica

Libri di testo in adozione:

FIORINI - CHIESA Educare al movimento - Nuova Edizione - MARIETTI SCUOLA