

INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE: II

MATERIA: Discipline sportive

Modulo 1	Contenuti
Conoscenze di base Fitness e allenamento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conoscenza e pratica dei principali schemi motori e andature pre-atletiche per sport individuali e di squadra. ✓ Misurazione dell'energia del lavoro e della potenza. ✓ Metodi e test di misurazione e valutazione. ✓ Uso del corretto equipaggiamento e partecipazione attiva per la pratica di attività fisica e sportiva.

Modulo 2	Contenuti
Sport individuali Atletica leggera	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 3	Contenuti
Sport individuali Nuoto avanzato	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 4	Contenuti
Sport di squadra Pallavolo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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

Modulo 5	Contenuti
Sport di squadra Pallamano	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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:

MERATI - LOVECCHIO – VAGO, Più movimento - Discipline sportive - Nuova edizione,
MARIETTI SCUOLA