

INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE: III

MATERIA: Discipline sportive

Modulo 1	Contenuti
Conoscenze di base Fitness e allenamento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Analisi dei fattori della prestazione. ✓ Criteri di misurazione e valutazione sportiva. ✓ Nozioni di base di fisiologia dell'esercizio fisico. ✓ Metabolismo energetico in relazione all'età e al sesso. ✓ 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"> ✓ Studio ed applicazione delle discipline dell'Atletica leggera (concorsi e gare) ✓ Strumenti e tecniche di apprendimento motorio ✓ Specificità dell'esercizio fisico allenante ✓ Tipi di esercizi ✓ Teoria e metodologia dell'allenamento

Modulo 3	Contenuti
Sport di squadra Pallanuoto	<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 gruppi muscolari interessati ✓ Specificità dei programmi di allenamenti ✓ 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 5	Contenuti
Sport di squadra Basket	<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 gruppi muscolari interessati ✓ Specificità dei programmi di allenamenti ✓ 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 6	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 gruppi muscolari interessati ✓ Specificità dei programmi di allenamenti ✓ 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.

Libri di testo in adozione:

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