

INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE: IV

MATERIA: Discipline sportive

Modulo 1	Contenuti
Disabilità e sport integrato	✓ Attività motoria e sportiva per disabili e sport integrato ✓ Principi generali della teoria e tecnica dell'attività motoria adattata ✓ Le specialità dello sport per disabili ✓ Fini e metodi dello sport integrato

Modulo 2	Contenuti
Fitness	✓ Metodiche di allenamento con i pesi e le macchine da fitness ✓ Strumenti e tecniche di apprendimento ✓ Specificità dei programmi di allenamento ✓ Uso del corretto equipaggiamento e partecipazione attiva per la pratica di attività fisica e sportiva.

Modulo 3	Contenuti
Sport da combattimento	✓ Classificazione degli sport di combattimento. ✓ Studio delle caratteristiche tecniche principali ✓ Principi generali di teoria e metodologia dell'allenamento ✓ Pratica di Muay thai

Modulo 4	Contenuti
Sport individuali Tennis	✓ 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 Calcio a 11	✓ 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 8	Contenuti
Sport di squadra Baseball	✓ 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