

INDIRIZZO: Amministrazione Finanza e Marketing

CLASSE: V

MATERIA: Discipline sportive

Modulo 1	Contenuti
Sport individuale	Ginnastica ritmica <ul style="list-style-type: none"> ● Principi di teoria e metodologia dell'allenamento ● Stretching ● Prevenzione infortuni

Modulo 2	Contenuti
Sport individuale	Padel <ul style="list-style-type: none"> ● Principi di teoria e metodologia dell'allenamento ● Arbitraggio e regolamenti ● Tecniche esecutive e tattiche di gara ● Prevenzione infortuni

Modulo 3	Contenuti
Sport combinati	<ul style="list-style-type: none"> ● Approfondimenti teorici delle specialità degli sport combinati ● Pratica: Cross Training

Modulo 4	Contenuti
Sport di squadra	Calcio <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 ● Tecniche esecutive e tattiche di gara ● Principi di teoria e metodologia dell'allenamento ● Arbitraggio e Giuria ● Prevenzione infortuni

Modulo 5	Contenuti
----------	-----------

Sport di squadra	<p>Beach volley</p> <ul style="list-style-type: none">● Teoria e pratica● Strumenti e tecniche di apprendimento motorio● Specificità dell'esercizio fisico allenante● Tipi di esercizi● Specificità dei gruppi muscolari interessati● Tecniche esecutive e tattiche di gara● Principi di teoria e metodologia dell'allenamento● Arbitraggio e Giuria● Prevenzione infortuni
------------------	---