INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE: V

MATERIA: Discipline sportive

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 1 | Contenuti |
| Sport individuale | Ginnastica ritmica   * Principi di teoria e metodologia dell’allenamento * Stretching * Prevenzione infortuni |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 2 | Contenuti |
| Sport individuale | Padel   * Principi di teoria e metodologia dell’allenamento * Arbitraggio e regolamenti * Tecniche esecutive e tattiche di gara * Prevenzione infortuni |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 3 | Contenuti |
| Sport combinati | * Approfondimenti teorici delle specialità degli sport combinati * Pratica: Cross Training |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 4 | Contenuti |
| Sport di squadra | Calcio   * 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 | Beach volley   * 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 |