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
 |