

INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE: V

MATERIA: Discipline sportive

Modulo 1	Contenuti
Disabilità e sport integrato	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attività motoria e sportiva per disabili e sport integrato</li> <li>• Approfondimenti teorici delle specialità dello sport per disabili</li> <li>• Modelli di Sport integrato</li> </ul>

Modulo 2	Contenuti
Sport combinati	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Classificazione</li> <li>• Aspetti teorici e pratici</li> <li>• Principi di teoria e metodologia dell'allenamento</li> <li>• Metodi e Test di valutazione</li> </ul>

Modulo 3	Contenuti
Fitness	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodiche di allenamento con i pesi e le macchine da fitness</li> <li>• Strumenti e tecniche di apprendimento</li> <li>• Specificità dei programmi di allenamento</li> </ul>
Modulo 4	Contenuti
Sport di squadra Beach Volley	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teoria e pratica</li> <li>• Applicazione nei diversi ruoli</li> <li>• Strumenti e tecniche di apprendimento motorio</li> <li>• Specificità dell'esercizio fisico allenante</li> <li>• Tipi di esercizi</li> <li>• Specificità dei gruppi muscolari interessati</li> <li>• Tecniche esecutive e tattiche di gara</li> <li>• Principi di teoria e metodologia dell'allenamento</li> </ul>

Modulo 5	Contenuti
Padel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principi di teoria e metodologia dell'allenamento.</li> <li>• Arbitraggio e Giuria</li> <li>• Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica</li> <li>• Specificità dell'esercizio fisico allenante</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tipi di esercizi</li><li>• Specificità dei gruppi muscolari interessati</li><li>• Tecniche esecutive e tattiche di gara</li></ul>
--	---

Modulo 6	Contenuti
Danza Sportiva	<ul style="list-style-type: none"><li>• Approfondimenti teorici delle specialità della danza sportiva</li><li>• Pratica: Hip Hop</li></ul>