

INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE: III

MATERIA: Discipline sportive

Modulo 1	Contenuti
Attività motoria e sportiva per diversamente abili e sport integrato	<ul style="list-style-type: none"> ✓ I principi generali della teoria e tecnica dell'attività motoria adattata ✓ Le specialità dello sport per disabili ✓ I fini e i metodi dello sport integrato

Modulo 2	Contenuti
Sport individuali	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Completamento dello studio ed applicazione delle discipline dell'Atletica leggera (concorsi e gare) ✓ La teoria e la metodologia dell'allenamento ✓ Le metodiche di allenamento con i pesi e le macchine da fitness ✓ Specificità dei programmi di allenamento ✓ La teoria e la tecnica di almeno due altri sport "individuali" affrontati ✓ Gli aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni derivanti da una pratica sconsiderata

Modulo 3	Contenuti
Sport di squadra	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le abilità tecniche dei giochi e degli sport di squadra ✓ Le tattiche e le strategie dei giochi e degli sport praticati ✓ La terminologia il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio ✓ L'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione

Modulo 4	Contenuti
Atletica leggera: corse di resistenza breve e lunga e i concorsi	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Esercizi preparatori alle attività specifiche ✓ Regolamento ed analisi del gesto riconoscendone uno sviluppo nel tempo (storia) ✓ Capacità di analisi e valutazione del gesto

Modulo 5	Contenuti
Scherma	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conoscere le tecniche e gli strumenti della scherma ✓ Breve storia delle armi e loro uso in ambito sportivo ✓ Le tre armi con approfondimento delle tecniche della spada ✓ Capacità di analisi e valutazione del gesto

Modulo 6	Contenuti
Potenziamento fisiologico e muscolare	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Esercizi di sviluppo e potenziamento delle capacità condizionali ✓ Principi fondamentali della teoria e metodologia dell'allenamento

Modulo 7	Contenuti
Coordinazione	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Attività finalizzate alla realizzazione di progetti motori e sportivi che prevedano una sempre più complessa coordinazione globale e segmentaria individuale e in gruppi con e senza attrezzi