

INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE: I

MATERIA: Discipline sportive

Modulo 1	Contenuti
Conoscenze di base	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Biologia dell'azione motoria ✓ Meccanica applicata al movimento umano ✓ Processi mentali e meccanismi di produzione, controllo del movimento e del gesto sportivo

Modulo 2	Contenuti
Fitness e allenamento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Il costo energetico delle attività fisiche ✓ Gli adattamenti cardio-circolatori durante l'esercizio fisico ✓ Sviluppo muscolare, circolo respiratorio e delle attività motorie ✓ Rendimento e prestazione

Modulo 3	Contenuti
Attività sportive (teoria)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Attività sportive competitive e non ✓ Attività di "loisir" e "en plein-air" ✓ Criteri e metodi di classificazione delle attività sportive

Modulo 4	Contenuti
Sport individuali Atletica leggera	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teoria e pratica delle discipline di base dell'Atletica leggera: corse, marcia, salti, lanci, prove multiple ✓ Strumenti e tecniche di apprendimento motorio ✓ Specificità dell'esercizio fisico allenante ✓ Tipi di esercizi ✓ Specificità dei gruppi muscolari interessati ✓ Specificità dei programmi di allenamento ✓ Tecniche esecutive e tattiche di gara

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

Sport individuali Orienteering	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teoria e pratica. ✓ Strumenti e tecniche di apprendimento. ✓ Specificità dell'esercizio fisico allenante, ✓ Specificità dei programmi di allenamento. ✓ Tattiche di gara.
-----------------------------------	---

Modulo 6	Contenuti
Sport individuali Nuoto base	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Strumenti e tecniche di apprendimento motorio ✓ Specificità dell'esercizio fisico allenante ✓ Tipi di esercizi ✓ Specificità dei programmi di allenamento

Modulo 7	Contenuti
Sport di squadra Basket	<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 programmi di allenamenti ✓ Tecniche esecutive e tattiche di gara ✓ Arbitraggio e Giuria ✓ Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica