

INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE: I

MATERIA: Discipline sportive

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

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

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

Modulo 4	Contenuti
Sport individuali Atletica leggera	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Teoria e pratica delle discipline di base dell'Atletica leggera: corse, marcia, salti, lanci, prove multiple</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>✓ Specificità dei programmi di allenamento</li> <li>✓ Tecniche esecutive e tattiche di gara</li> </ul>

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

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

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

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

Libri di testo in adozione:

MERATI - LOVECCHIO – VAGO, Discipline sportive - Educare al movimento, MARIETTI  
SCUOLA