

INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE: II

MATERIA: Discipline sportive

| Modulo 1 | Contenuti |
|--------------------|--|
| Conoscenze di base | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Analisi dei fattori della prestazione ✓ Criteri di misurazione e valutazione sportiva |

| Modulo 2 | Contenuti |
|-----------------------|---|
| Fitness e allenamento | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Metabolismo energetico in relazione all'età e al sesso ✓ Aspetti ambientali ✓ Misurazione dell'energia del lavoro e della potenza ✓ Metodi e test di misurazione e valutazione |

| Modulo 3 | Contenuti |
|----------------------------|---|
| Attività sportive (teoria) | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nozioni di base di fisiologia dell'esercizio fisico |

| Modulo 4 | Contenuti |
|---------------------------------------|--|
| Sport individuali Atletica leggera | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Teoria e pratica delle discipline di base dell'Atletica leggera (concorsi e gare) ✓ 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 Nuoto avanzato | <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 ✓ Semplici tecniche di soccorso in acqua |
|-------------------------------------|--|

| Modulo 6 | Contenuti |
|-------------------------------|--|
| Sport di squadra Pallavolo | <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 |

| Modulo 7 | Contenuti |
|-------------------------------|--|
| Sport di squadra Pallamano | <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 |