

INDIRIZZO: Liceo sportivo

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

Libri di testo in adozione:

MERATI - LOVECCHIO – VAGO, Più movimento - Discipline sportive - Primo biennio,
MARIETTI SCUOLA