

INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE: III

MATERIA: Discipline sportive

| Modulo 1 | Contenuti |
|---------------------------------------|--|
| Sport individuali Atletica leggera | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Studio ed applicazione delle discipline dell'Atletica leggera (concorsi e gare) ✓ Strumenti e tecniche di apprendimento motorio ✓ Specificità dell'esercizio fisico allenante ✓ Tipi di esercizi ✓ Teoria e metodologia dell'allenamento |

| Modulo 2 | Contenuti |
|---|---|
| Sport individuali Ginnastica Ritmica | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Principi di teoria e metodologia dell'allenamento. ✓ Arbitraggio e Giuria. ✓ Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica. |

| Modulo 3 | Contenuti |
|----------------------------------|---|
| Sport individuali Equitazione | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conoscenza del cavallo: anatomia, razze, la vita di un cavallo scuderizzato ✓ Il cavallo sportivo, alimentazione, allenamento di un cavallo atleta ✓ Lo sport "equitazione" spiegazione delle varie discipline. ✓ Attrezzature/finimenti ✓ Come sellare e preparare un cavallo ✓ Pratica: passo e trotto |

| Modulo 4 | Contenuti |
|--------------------------------|--|
| Sport di squadra Pallanuoto | <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 gruppi muscolari interessati |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Specificità dei programmi di allenamenti ✓ Tecniche esecutive e tattiche di gara. ✓ Principi di teoria e metodologia dell'allenamento ✓ Arbitraggio e Giuria. ✓ Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica. |
|--|--|

| Modulo 5 | Contenuti |
|-----------------------------|--|
| Sport di squadra Floball | <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 gruppi muscolari interessati ✓ Specificità dei programmi di allenamenti ✓ Tecniche esecutive e tattiche di gara. ✓ Principi di teoria e metodologia dell'allenamento ✓ Arbitraggio e Giuria. ✓ Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica. |

| Modulo 6 | Contenuti |
|----------------------------|--|
| Sport di squadra Calcio | <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 gruppi muscolari interessati ✓ Specificità dei programmi di allenamenti ✓ Tecniche esecutive e tattiche di gara. ✓ Principi di teoria e metodologia dell'allenamento ✓ Arbitraggio e Giuria. ✓ Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica. |