

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.