

INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE: IV

MATERIA: Discipline sportive

Modulo 1	Contenuti
Disabilità e sport integrato	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Attività motoria e sportiva per disabili e sport integrato ✓ Principi generali della teoria e tecnica dell'attività motoria adattata ✓ Le specialità dello sport per disabili ✓ Fini e metodi dello sport integrato

Modulo 2	Contenuti
Fitness	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Metodiche di allenamento con i pesi e le macchine da fitness ✓ Strumenti e tecniche di apprendimento ✓ Specificità dei programmi di allenamento

Modulo 3	Contenuti
Sport combinati	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Classificazione ✓ Aspetti teorici e pratici ✓ Principi di teoria e metodologia dell'allenamento ✓ Metodi e Test di valutazione

Modulo 4	Contenuti
Sport da combattimento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Classificazione degli sport di combattimento. ✓ Studio delle caratteristiche tecniche principali ✓ Principi generali di teoria e metodologia dell'allenamento ✓ Pratica di Krav Maga

Modulo 5	Contenuti
Sport individuali Pattinaggio	<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 6	Contenuti
Sport individuali Tennis	<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 7	Contenuti
Sport di squadra Calcio a 11	<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 8	Contenuti
Sport individuali Ginnastica artistica	<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