

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 |