INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE: II

MATERIA: Discipline sportive

Modulo 1	Contenuti
Sport individuali Atletica leggera	✔ 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 2	Contenuti
Sport di squadra Pallamano	✔ Teoria e pratica della pallamano ✔ Fondamentali tecnici ✔ Spostamenti, marcatura e smarcamento ✔ Esercitazioni
Modulo 3	Contenuti
Sport di squadra Pallavolo	✔ 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 4	Contenuti
Nuoto	✔ Tecnica dei quattro stili, stile libero, dorso, rana e delfino ✔ Coordinazione di braccia, gambe e respirazione ✔ Partenze, virate e arrivi ✔ Esercitazioni

Libri di testo in adozione:

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