

INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE: I

MATERIA: Discipline sportive

| Modulo 1           | Contenuti                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Conoscenze di base | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Biologia dell'azione motoria</li> <li>✓ Meccanica applicata al movimento umano</li> <li>✓ Processi mentali e meccanismi di produzione, controllo del movimento e del gesto sportivo</li> </ul> |

| Modulo 2              | Contenuti                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fitness e allenamento | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Il costo energetico delle attività fisiche</li> <li>✓ Gli adattamenti cardio-circolatori durante l'esercizio fisico</li> <li>✓ Sviluppo muscolare, circolo respiratorio e delle attività motorie</li> <li>✓ Rendimento e prestazione</li> </ul> |

| Modulo 3                   | Contenuti                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Attività sportive (teoria) | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Attività sportive competitive e non</li> <li>✓ Attività di "loisir" e "en plein-air"</li> <li>✓ Criteri e metodi di classificazione delle attività sportive</li> </ul> |

| Modulo 4                              | Contenuti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sport individuali<br>Atletica leggera | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Teoria e pratica delle discipline di base dell'Atletica leggera: corse, marcia, salti, lanci, prove multiple</li> <li>✓ Strumenti e tecniche di apprendimento motorio</li> <li>✓ Specificità dell'esercizio fisico allenante</li> <li>✓ Tipi di esercizi</li> <li>✓ Specificità dei gruppi muscolari interessati</li> <li>✓ Specificità dei programmi di allenamento</li> <li>✓ Tecniche esecutive e tattiche di gara</li> </ul> |

| Modulo 5 | Contenuti |
|----------|-----------|
|----------|-----------|

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sport individuali<br>Orienteering | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Teoria e pratica.</li> <li>✓ Strumenti e tecniche di apprendimento.</li> <li>✓ Specificità dell'esercizio fisico allenante,</li> <li>✓ Specificità dei programmi di allenamento.</li> <li>✓ Tattiche di gara.</li> </ul> |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Modulo 6                        | Contenuti                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sport individuali<br>Nuoto base | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Strumenti e tecniche di apprendimento motorio</li> <li>✓ Specificità dell'esercizio fisico allenante</li> <li>✓ Tipi di esercizi</li> <li>✓ Specificità dei programmi di allenamento</li> </ul> |

| Modulo 7                   | Contenuti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sport di squadra<br>Basket | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Teoria e pratica</li> <li>✓ Applicazione nei diversi ruoli</li> <li>✓ Strumenti e tecniche di apprendimento motorio</li> <li>✓ Specificità dell'esercizio fisico allenante</li> <li>✓ Tipi di esercizi</li> <li>✓ Specificità dei programmi di allenamenti</li> <li>✓ Tecniche esecutive e tattiche di gara</li> <li>✓ Arbitraggio e Giuria</li> <li>✓ Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica</li> </ul> |

Libri di testo in adozione:

MERATI - LOVECCHIO – VAGO, Discipline sportive - Educare al movimento, MARIETTI  
SCUOLA