

INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE: III

MATERIA: Discipline sportive

Modulo 1	Contenuti
Sport di squadra Basket	✓ Come si gioca e regole di gioco ✓ I fondamentali individuali d'attacco ✓ I fondamentali individuali di difesa ✓ I fondamentali di squadra ✓ Il tre contro tre

Modulo 2	Contenuti
Sport individuali Equitazione	✓ 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 3	Contenuti
Sport di squadra Beachvolley	✓ Come si gioca e regole di gioco ✓ I fondamentali individuali: battuta, palleggio, schiacciata, bagher e il muro ✓ I fondamentali di squadra: ricezione, difesa e copertura d'attacco

Modulo 4	Contenuti
Sport di squadra Pallanuoto	✓ 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 5	Contenuti
Sport individuali Atletica	✓ 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

Libri di testo in adozione:

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