

INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE: III

MATERIA: Discipline sportive

Modulo 1	Contenuti
Sport di squadra Basket	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Come si gioca e regole di gioco</li> <li>✓ I fondamentali individuali d'attacco</li> <li>✓ I fondamentali individuali di difesa</li> <li>✓ I fondamentali di squadra</li> <li>✓ Il tre contro tre</li> </ul>

Modulo 2	Contenuti
Sport individuali Equitazione	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conoscenza del cavallo: anatomia, razze, la vita di un cavallo scuderizzato</li> <li>✓ Il cavallo sportivo, alimentazione, allenamento di un cavallo atleta</li> <li>✓ Lo sport "equitazione" spiegazione delle varie discipline.</li> <li>✓ Attrezzature/finimenti</li> <li>✓ Come sellare e preparare un cavallo</li> <li>✓ Pratica: passo e trotto</li> </ul>

Modulo 3	Contenuti
Sport di squadra Beachvolley	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Come si gioca e regole di gioco</li> <li>✓ I fondamentali individuali: battuta, palleggio, schiacciata, bagher e il muro</li> <li>✓ I fondamentali di squadra: ricezione, difesa e copertura d'attacco</li> </ul>

Modulo 4	Contenuti
Sport di squadra Pallanuoto	<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, tipi di esercizi</li> <li>✓ Specificità dei gruppi muscolari interessati</li> <li>✓ Specificità dei programmi di allenamenti</li> <li>✓ Tecniche esecutive e tattiche di gara.</li> <li>✓ Principi di teoria e metodologia dell'allenamento</li> <li>✓ Arbitraggio e Giuria.</li> <li>✓ Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica.</li> </ul>

Modulo 5	Contenuti
Sport individuali Atletica	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Studio ed applicazione delle discipline dell'Atletica leggera (concorsi e gare)</li> <li>✓ Strumenti e tecniche di apprendimento motorio</li> <li>✓ Specificità dell'esercizio fisico allenante</li> <li>✓ Tipi di esercizi</li> <li>✓ Teoria e metodologia dell'allenamento</li> </ul>

Libri di testo in adozione:

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