

INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE: III

MATERIA: Discipline sportive

Modulo 1	Contenuti
Conoscenze di base Fitness e allenamento	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Analisi dei fattori della prestazione.</li> <li>✓ Criteri di misurazione e valutazione sportiva.</li> <li>✓ Nozioni di base di fisiologia dell'esercizio fisico.</li> <li>✓ Metabolismo energetico in relazione all'età e al sesso.</li> <li>✓ Misurazione dell'energia del lavoro e della potenza.</li> <li>✓ Metodi e test di misurazione e valutazione.</li> <li>✓ Uso del corretto equipaggiamento e partecipazione attiva per la pratica di attività fisica e sportiva.</li> </ul>

Modulo 2	Contenuti
Sport individuali Atletica leggera	<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>

Modulo 3	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
----------	-----------

<p>Sport di squadra Basket</p>	<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 6	Contenuti
<p>Sport di squadra Beachvolley</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Teoria e pratica</li> <li>✓ Differenze con la Pallavolo</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>

Libri di testo in adozione:

FIORINI - CHIESA Educare al movimento - Nuova Edizione - MARIETTI SCUOLA