INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE: III

MATERIA: Discipline sportive

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 1 | Contenuti |
| Conoscenze di baseFitness e allenamento | * Analisi dei fattori della prestazione.
* Criteri di misurazione e valutazione sportiva.
* Nozioni di base di fisiologia dell'esercizio fisico.
* Metabolismo energetico in relazione all’età e al sesso.
* Misurazione dell’energia del lavoro e della potenza.
* Metodi e test di misurazione e valutazione.
* Uso del corretto equipaggiamento e partecipazione attiva per la pratica di attività fisica e sportiva.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 2 | Contenuti |
| Sport individualiAtletica leggera | * 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
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 3 | Contenuti |
| Sport di squadraPallanuoto | * 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 di squadraBasket | * 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 6 | Contenuti |
| Sport di squadraPallavolo | * 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.
 |

Libri di testo in adozione:

MERATI - LOVECCHIO – VAGO, Più movimento - Discipline sportive - Nuova edizione, MARIETTI SCUOLA