INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE: III

MATERIA: Discipline sportive

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 1 | Contenuti |
| Conoscenze di base  Fitness 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 individuali  Atletica 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 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 di squadra  Basket | * 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 squadra  Pallavolo | * 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