

INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE: IV

MATERIA: Discipline sportive

| Modulo 1 | Contenuti |
|---------------------------------|--|
| Sport di squadra Calcio a 11 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 |

| Modulo 2 | Contenuti |
|------------------------------|--|
| Sport di squadra Baseball | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 |

| Modulo 3 | Contenuti |
|------------------------|---|
| Sport da combattimento | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Classificazione degli sport di combattimento. ✓ Studio delle caratteristiche tecniche principali ✓ Principi generali di teoria e metodologia dell'allenamento ✓ Pratica di Muay Thai |

| Modulo 4 | Contenuti |
|-----------------------------|--|
| Sport individuali Tennis | <ul style="list-style-type: none">✓ Principi di teoria e metodologia dell'allenamento.✓ Arbitraggio e Giuria✓ Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica✓ Specificità dei programmi di allenamenti✓ Tecniche esecutive e tattiche di gara |