

INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE: IV

MATERIA: Discipline sportive

Modulo 1	Contenuti
Disabilità e sport integrato	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Attività motoria e sportiva per disabili e sport integrato</li> <li>✓ Principi generali della teoria e tecnica dell'attività motoria adattata</li> <li>✓ Le specialità dello sport per disabili</li> <li>✓ Fini e metodi dello sport integrato</li> </ul>

Modulo 2	Contenuti
Fitness	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Metodiche di allenamento con i pesi e le macchine da fitness</li> <li>✓ Strumenti e tecniche di apprendimento</li> <li>✓ Specificità dei programmi di allenamento</li> <li>✓ Uso del corretto equipaggiamento e partecipazione attiva per la pratica di attività fisica e sportiva.</li> </ul>

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

Modulo 4	Contenuti
Sport individuali Tennis	<ul style="list-style-type: none"> <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 di squadra Calcio a 11	<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 8	Contenuti
Sport di squadra Baseball	<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>

Libri di testo in adozione:

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