INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE: IV

MATERIA: Discipline sportive

| Modulo 1 | Contenuti |
| --- | --- |
| Disabilità e sport integrato | * Attività motoria e sportiva per disabili e sport integrato
* Principi generali della teoria e tecnica dell'attività motoria adattata
* Le specialità dello sport per disabili
* Fini e metodi dello sport integrato
 |

| Modulo 2 | Contenuti |
| --- | --- |
| Fitness | * Metodiche di allenamento con i pesi e le macchine da fitness
* Strumenti e tecniche di apprendimento
* Specificità dei programmi di allenamento
* Uso del corretto equipaggiamento e partecipazione attiva per la pratica di attività fisica e sportiva.
 |

| Modulo 3 | Contenuti |
| --- | --- |
| Sport da combattimento | * 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 individualiTennis | * 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 squadraCalcio a 11 | * 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 8 | Contenuti |
| --- | --- |
| Sport di squadraBaseball | * 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