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 individuali  Tennis | * 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  Calcio 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 squadra  Baseball | * 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