

INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE: V

MATERIA: Discipline sportive

Modulo 1	Contenuti
Disabilità e sport integrato	<ul style="list-style-type: none"> • Attività motoria e sportiva per disabili e sport integrato • Approfondimenti teorici delle specialità dello sport per disabili • Modelli di Sport integrato

Modulo 2	Contenuti
Sport combinati	<ul style="list-style-type: none"> • Classificazione • Aspetti teorici e pratici • Principi di teoria e metodologia dell'allenamento • Metodi e Test di valutazione

Modulo 3	Contenuti
Fitness	<ul style="list-style-type: none"> • Metodiche di allenamento con i pesi e le macchine da fitness • Strumenti e tecniche di apprendimento • Specificità dei programmi di allenamento
Modulo 4	Contenuti
Sport di squadra Beach Volley	<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 • Tecniche esecutive e tattiche di gara • Principi di teoria e metodologia dell'allenamento

Modulo 5	Contenuti
Padel	<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 dell'esercizio fisico allenante ● Tipi di esercizi ● Specificità dei gruppi muscolari interessati ● Tecniche esecutive e tattiche di gara

Modulo 6	Contenuti
Danza Sportiva	<ul style="list-style-type: none"> ● Approfondimenti teorici delle specialità della danza sportiva ● Pratica: Hip Hop