

INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE: V

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 3	Modulo 2	Contenuti
	Sport da combattimento e autodifesa	<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 tecniche di autodifesa in contesti di vita reale</li> </ul>
		Contenuti
	Canottaggio	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Teoria e pratica degli strumenti della disciplina</li> <li>✓ Specificità dei programmi di allenamento</li> <li>✓ Uso del corretto equipaggiamento e partecipazione attiva per la pratica di attività fisica e sportiva, in acqua.</li> </ul>

Modulo 4	Contenuti
Sport individuali Padel	<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> <li>✓ Differenze con il Tennis</li> </ul>

Modulo 5	Contenuti
----------	-----------

Sport combinato	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Teoria e conoscenza delle principali competizioni di combinato (triathlon, biathlon ...)</li> <li>✓ Specificità dei programmi di allenamenti (Cross Training)</li> <li>✓ Pratica di discipline sportive nate dalla fusione di più sport</li> <li>✓ Principi di teoria e metodologia dell'allenamento</li> <li>✓ Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica</li> </ul>
-----------------	---

Modulo 6	Contenuti
Sport di squadra Beachvolley	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Teoria e pratica e differenze con la Pallavolo</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 Discipline sportive - Educare al movimento - MARIETTI  
SCUOLA