INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE: I

MATERIA: Discipline sportive

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 1 | Contenuti |
| Conoscenze di base | * Biologia dell’azione motoria
* Meccanica applicata al movimento umano
* Processi mentali e meccanismi di produzione, controllo del movimento e del gesto sportivo
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 2 | Contenuti |
| Sport individualiOrienteering | * Teoria  e  pratica.
* Strumenti e tecniche di apprendimento.
* Specificità   dell'esercizio fisico allenante,
* Specificità dei programmi di allenamento.
* Tattiche di gara.
* Progetto green: pulire il parco
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 3 | Contenuti |
| Sport individualiAtletica leggera | * Teoria e pratica delle discipline di base dell'Atletica leggera: corse, marcia, salti, lanci, prove multiple
* Strumenti e tecniche di  apprendimento  motorio
* Specificità dell'esercizio fisico allenante
* Tipi di esercizi
* Specificità dei gruppi muscolari interessati
* Specificità dei programmi di allenamento
* Tecniche esecutive e tattiche di gara
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 4 | Contenuti |
| Sport individualiNuoto base | * Strumenti  e tecniche di apprendimento motorio
* Specificità dell'esercizio fisico allenante
* Tipi di esercizi
* Specificità dei programmi di allenamento
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 5 | Contenuti |
| Sport di squadraBasket | * Teoria  e  pratica
* I fondamentali
* Strumenti e tecniche di apprendimento motorio
* Specificità dell'esercizio fisico allenante
* Tipi di esercizi
* Specificità dei programmi di allenamenti
* Tecniche esecutive e tattiche di gara
 |

Libri di testo in adozione:

MERATI - LOVECCHIO – VAGO, Discipline sportive - Educare al movimento, MARIETTI SCUOLA