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 individuali  Orienteering | * 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 individuali  Atletica 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 individuali  Nuoto 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 squadra  Basket | * 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