INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE: IV

MATERIA: Discipline sportive

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 1 | Contenuti |
| Sport di squadraCalcio 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
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 2 | 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
 |

|  |  |
| --- | --- |
| 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 individualiTennis | * Principi di  teoria  e  metodologia dell'allenamento.
* Aspetti e norme tecniche  per  la  prevenzione  dei  danni  della pratica
* Specificità dei programmi di allenamenti
* Tecniche esecutive e tattiche di  gara
 |