INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE: IV

MATERIA: Discipline sportive

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 1 | Contenuti |
| Sport di squadra  Calcio 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 individuali  Tennis | * 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 |