CURRICULUM LICEO SPORTIVO

SECONDO BIENNIO

DISCIPLINE SPORTIVE

 Nel secondo biennio, nell’attuazione di un continuum didattico metodologico con il biennio precedente, agli studenti è dato ampliare la conoscenza teorica e tecnicopratica delle specialità e discipline sportive nel numero delle stesse e, negli approfondimenti speciﬁci. Gli studenti affrontano le tematiche della programmazione dell’allenamento sportivo differenziato per specializzazioni tecniche e per livelli di rendimento, e le conseguenti metodiche di valutazione. Acquisiscono gli strumenti conoscitivi necessari per rapportarsi con efﬁcacia nelle attività sportive per disabili e nello sport integrato. Afﬁnano la produzione dei gesti sportivi e padroneggiano i fondamentali tecnici degli sport di base (messi in pratica nel biennio).

 **Attività motoria e sportiva per disabili e sport integrato**

Principi generali della teoria e tecnica dell’attività motoria adattata. Le specialità dello sport per disabili. Fini e metodi dello sport integrato.

**Sport individuali** :completamento dello studio ed applicazione delle discipline dell’Atletica leggera (concorsi e gare). Strumenti e tecniche di apprendimento motorio. Speciﬁ cità dell’esercizio ﬁ sico allenante, tipi di esercizi. Teoria e metodologia dell’allenamento. Metodiche di allenamento con i pesi e le macchine da ﬁtness. Strumenti e tecniche di apprendimento. Speciﬁcità dei programmi di allenamento. Teoria e tecnica di almeno due altri sport «individuali» diversi da quelli del biennio precedente. Principi di teoria e metodologia dell’allenamento. Arbitraggio e Giuria. A spetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica.

**Sport combinati** :classiﬁcazione; aspetti teorici e pratici . Principi di teoria e metodologia dell’allenamento. Metodi e Test di valutazione.

 **Sport di squadra**:teoria e pratica di almeno due sport di squadra ( diversi da quelli del biennio precedente), 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,arbitraggio e giuria. Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica.

 **Sport di combattimento**:classiﬁcazione degli sport di combattimento. Studio delle caratteristiche tecniche principali (eventuale pratica di uno sport, se previsto nel POF ed in relazione alle disponibilità di strutture e risorse tecniche) . Principi generali di teoria e metodologia dell’allenamento.

CURRICULUM LICEO SPORTIVO

QUINTO ANNO

DISCIPLINE SPORTIVE

G li studenti completando il quadro della conoscenza teorica degli sport più diffusi, saranno in grado di orientarsi nella produzione scientiﬁca e tecnica delle scienze dello sport ed utilizzarla in modo pertinente. Avranno ampliato le competenze derivanti dalla molteplice pratica motoria e sportiva, dimostrando di saperne cogliere i signiﬁcati per il successo formativo della persona e le relazioni con lo sviluppo sociale.

 **Attività motoria e sportiva per disabili e sport integrato** : approfondimenti teorici delle specialità dello sport per disabili. Modelli di Sport integrato.

**Sport individuali** (diversi da quelli studiati nei precedenti anni): teoria e tecnica di almeno due altri sport «individuali» diversi da quelli del biennio precedente. Principi di teoria e metodologia dell’allenamento. Arbitraggio e Giuria. Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica.

 **Sport combinati** (Eventuale pratica di uno sport, se previsto nel POF ed in relazione alle disponibilità di strutture e risorse tecniche) :approfondimenti teorici delle specialità degli sport combinati**.**

 **Sport di squadra** :teoria e pratica di ulteriori sport di squadra (Diversi da quelli studiati nei precedenti anni) , applicazione nei diversi ruoli. Strumenti e tecniche di apprendimento motorio. Speciﬁ cità 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 Arbitraggio e Giuria. Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica.

**Sport di combattimento** :approfondimenti teorici delle specialità degli sport di combattimento. (Eventuale pratica di uno sport, se previsto nel POF ed in relazione alle disponibilità di strutture e risorse tecniche)