

# LICEO SCIENTIFICO AD INDIRIZZO SPORTIVO

## PIANO DEGLI STUDI

	1° biennio		2° biennio		5° anno
	1° anno	2° anno	3° anno	4° anno	
Attività e insegnamenti obbligatori per tutti gli studenti Orario annuale					
Lingua e letteratura italiana	132	132	132	132	132
Lingua e cultura straniera	99	99	99	99	99
Storia e geografia	99	99			
Storia			66	66	66
Filosofia			66	66	66
Matematica *	165	165	132	132	132
Fisica	66	66	99	99	99
Scienze naturali **	99	99	99	99	99
Diritto ed economia dello sport			99	99	99
Scienze motorie e sportive	99	99	99	99	99
Discipline sportive	99	99	66	66	66
Religione cattolica o attività alternative	33	33	33	33	33
Totale ore	891	891	990	990	990

\* Con informatica nel primo biennio

\*\*Biologia. Chimica. Scienze della terra

Viene di seguito indicato il programma quinquennale di massima della nuova materia **Discipline Sportive**, in quanto il programma di Scienze Motorie e sportive può essere considerato un ampliamento di quello della stessa materia nel liceo scientifico tradizionale.

## Materia **DISCIPLINE SPORTIVE**

### PRIMO BIENNIO

Principi di

- biologia
- anatomia umana applicata alle attività motorie
- fisiologia umana applicata alle attività motorie
- biomeccanica
- fitness e teoria dell'allenamento

Nozioni di primo soccorso e norme di prevenzione degli infortuni.

Teoria, pratica ed aspetti tecnico-tattici delle seguenti discipline:

- Atletica Leggera (discipline di base)
- Orienteering
- Tennis Tavolo

- Nuoto
- Pallacanestro
- Pallavolo

## **SECONDO BIENNIO**

Principi generali di attività motoria e sportiva per disabili; teoria e tecnica;  
le specialità dello sport per disabili; sport integrato.

Sport di combattimento: classificazione, caratteristiche tecniche principali, principi di teoria dell'allenamento.

Aspetti e norme tecniche per la prevenzione degli infortuni e dei danni della pratica sportiva.

Teoria, pratica ed aspetti tecnico-tattici delle seguenti discipline:

- Atletica Leggera (completamento)
- Pesistica e macchine da fitness
- Gym tennis
- Scherma
- Calcio a 5
- Pallamano

## **QUINTO ANNO**

Approfondimenti teorici delle specialità dello sport per disabili; modelli di sport integrato.

Sport di combattimento: approfondimenti teorici delle varie specialità.

Approfondimenti teorici di alcuni sport combinati.

Nozioni di igiene dell'alimentazione e dello sport.

Aspetti teorici e pratici delle discipline *olistiche* (yoga, pilates, ginnastica posturale, ecc.)

Teoria, pratica ed aspetti tecnico-tattici delle seguenti discipline:

- Tennis (in alternativa Yoga)
- Badminton
- Rugby
- Floorball