



COMPLESSO SCOLASTICO INTERNAZIONALE

GIOVANNI PAOLO II

Programma Annuale

ISTITUTO: *Tecnico Amministrazione, Finanza e Marketing*

CLASSE: V

MATERIA: *Scienze Motorie e Sportive*

Modulo n° 1	Contenuti Cognitivi
Titolo:consolidare e potenziare lo schema corporeo e i processi motori complessi	<ul style="list-style-type: none">-Strutturare un percorso personalizzato di estensione e potenziamento delle capacità motorie di allenamento sportivo-Completamento e affinamento degli schemi motori di base
Modulo n° 2	Contenuti Cognitivi
Titolo:consolidare ed approfondire la corretta attività in palestra ed i principi fondamentali della ginnastica preventiva e correttiva	<ul style="list-style-type: none">-Saper assumere posture corrette e comportamenti adeguati-Saper attuare percorsi diversi graduati di preparazione atletica-Esercizi di stretching

Modulo n° 3	Contenuti Cognitivi
Titolo:consolidare e potenziare la comunicazione corporea,il codice mimico gestuale e le qualità fisiche	<ul style="list-style-type: none"> -Ideare e realizzare rappresentazioni mimico-gestuali - Situazioni creative nella comunicazione corporea in gruppo -Conoscenza dei metodi di miglioramento delle qualità fisiche

Modulo n° 4	Contenuti Cognitivi
Titolo: salute e alimentazione	<ul style="list-style-type: none"> -Conoscere il concetto di salute e benessere legato alle scienze motorie -Saper riconoscere i rischi dovuti alla sedentarietà -Identificare i benefici correlati alla pratica sportiva -La corretta alimentazione e la piramide alimentare -Conoscere i principali nutrienti e sapere in che cibi si trovano

Modulo n° 5	Contenuti Cognitivi
Titolo: conoscere il valore etico dello sport	-Confrontarsi sul concetto di sport come parte integrante della vita e sulla funzione positiva della competizione in gara e della cooperazione nell'ambito della squadra

Modulo n° 6	Contenuti Cognitivi
Titolo: apparato locomotore	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere le ossa (riferimenti anatomici) -Saper distinguere le principali articolazioni -Identificare le generalità strutturali del muscolo -Conoscere i principali muscoli del corpo umano

Modulo n° 7	Contenuti Cognitivi
Titolo:Primo soccorso in ambito sportivo	<ul style="list-style-type: none"> -Cenni di anatomia del corpo umano -Traumatologia sportiva -Procedure di emergenza -Il doping