



COMPLESSO SCOLASTICO INTERNAZIONALE

**GIOVANNI PAOLO II**

*Programma Annuale*

**ISTITUTO:** *Liceo delle Scienze Umane opz. Economico Sociale*

**CLASSE:** *V°*

**MATERIA:** *Scienze Motorie e Sportive*

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

<b>Modulo n°3</b> <b>Titolo: Acquisizione del regolamento principale di comunicazione corporea del gruppo</b>	<b>Contenuti Cognitivi</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ideazione e realizzazione di rappresentazioni mimico-gestuali.</li> <li>Situazioni creative nella comunicazione corporea in gruppo.</li> <li>Conoscenza e metodi di miglioramento delle qualità fisiche.</li> </ul>

<b>Modulo n°4</b> <b>Titolo: Sport di squadra (Pallavolo e Pallacanestro)</b>	<b>Contenuti Cognitivi</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verificare le competenze tecniche e sportive acquisite.</li> <li>Verificare la correttezza delle regole di gioco.</li> <li>Saper applicare sul campo le acquisizioni tecnico-sportive.</li> <li>Gestione di una situazione di gioco.</li> <li>Storia dello sport, origini ed evoluzione storica della pallavolo e della pallacanestro.</li> </ul>

<b>Modulo n°5</b> <b>Titolo: Conoscere il valore etico dello sport</b>	<b>Contenuti Cognitivi</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Confrontarsi sul concetto di sport come parte integrante della vita, sulla funzione positiva della competizione in gara e della cooperazione nell'ambito di squadra.</li> </ul>

<b>Modulo n°6</b> <b>Titolo: Avviamento alla pratica degli sport di squadra (Calcio a 5 e Pallamano)</b>	<b>Contenuti Cognitivi</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verificare le competenze tecniche e sportive acquisite.</li> <li>Verificare la correttezza delle regole del gioco.</li> <li>Saper applicare sul campo le acquisizioni tecnico-sportive.</li> <li>Gestione di una situazione di gioco.</li> </ul>

<b>Modulo n°7</b> <b>Titolo: Primo soccorso in ambito sportivo</b>	<b>Contenuti Cognitivi</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cenni di Anatomia e fisiologia del corpo umano.</li> <li>• Traumatologia Sportiva.</li> <li>• Il doping.</li> </ul>

<b>Modulo n°8</b> <b>Titolo: Cittadinanza e Costituzione – Educazione Civica</b>	<b>Contenuti Cognitivi</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visione dei film “TEMPI MODERNI”, “I CENTO PASSI” e “WOMAN IN GOLD”.</li> </ul>

