



COMPLESSO SCOLASTICO INTERNAZIONALE

GIOVANNI PAOLO II

Programma Annuale

ISTITUTO: Liceo Linguistico

CLASSE: // Liceo

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

Modulo n°1 Titolo: Consolidare e potenziare lo schema corporeo e i processi motori	Contenuti Cognitivi
	<ul style="list-style-type: none">• Utilizzo corretto dello schema corporeo in correlazione con l'immagine corporea e i processi motori.• Adeguata conoscenza ed uso degli assi e dei piani del corpo.• Consolidamento delle abilità motorie elementari e della coordinazione spazio-temporale.
Modulo n°2 Titolo: Acquisire le prime cognizioni dell'allenamento specifico delle capacità fisiche	Contenuti Cognitivi
	<ul style="list-style-type: none">• Definire le varie capacità fisiche (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare e elasticità muscolare).• Conoscenza e metodi dell'allenamento standard.• Allenamento delle capacità coordinative e condizionali• Muoversi nello spazio: percezione spazio-temporale

Modulo n°3 Titolo: Educazione civica	Contenuti Cognitivi
	<p>Educazione alla salute:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La corretta alimentazione e la piramide alimentare • Lo sport come strumento sociale educativo – le regole dello sport • Focus: il doping e le sostanze dopanti • Focus: il fairplay <p>Educazione stradale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il codice della strada • Focus: la guida in stato di ebbrezza • Focus: le sostanze stupefacenti e l'osservanza delle norme stradali

Modulo n°4 Titolo: Sport di squadra (Pallavolo)	Contenuti Cognitivi
	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendere i regolamenti e i ruoli dei giocatori. • Conoscere il linguaggio gestuale dell'arbitro. • Verifica dei prerequisiti. • Perfezionamento delle coordinazioni inerenti la pallavolo. • Esercizio dei fondamentali

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

Modulo n°6 Titolo: Avviamento alla pratica degli sport di squadra (Calcio a 5)	Contenuti Cognitivi
	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendere i regolamenti e i ruoli dei giocatori. • Conoscere il linguaggio gestuale dell'arbitro. • Verifica dei prerequisiti. • Perfezionamento delle coordinazioni inerenti al Calcio a 5. • Esercizi e schemi di gioco

