ISTITUTO: *Liceo Scientifico sez. Scienze Applicate*

CLASSE: *I Liceo*

MATERIA: *Scienze Motorie e Sportive*

Modulo n° 1	Contenuti Cognitivi
Consolidare e potenziare lo schema corporeo e i processi motori	-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	Contenuti Cognitivi
Acquisire le prime conoscenze dell'allenamento specifico alle capacità fisiche	-Definire le varie capacità fisiche (forza,velocità,resistenza,mobilità articolare ed elasticità muscolare) -Conoscenza dei metodi di allenamento

Modulo n° 3	Contenuti Cognitivi
Il movimento come linguaggio	-Passi ritmici con cambi di direzione e intensità sfruttando tutti i piani -Muoversi nello spazio: percezione spazio-temporale

Modulo n° 4	Contenuti Cognitivi
Sport di squadra (pallavolo)	-Apprendere i regolamenti e i ruoli dei giocatori -Conoscere il linguaggio gestuale dell'arbitro -Verifica dei prerequisiti -Perfezionamento delle coordinazioni inerenti la pallavolo

Modulo n° 5	Contenuti Cognitivi
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
Avviamento alla pratica degli sport di squadra (calcio a cinque)	-Apprendere i regolamenti e i ruoli dei giocatori -Conoscere il linguaggio gestuale dell'arbitro -Verifica dei prerequisiti -Perfezionamento delle coordinazioni inerenti il calcio a cinque