



COMPLESSO SCOLASTICO INTERNAZIONALE

GIOVANNI PAOLO II

Programma Annuale

ISTITUTO: Liceo Scientifico Sportivo

CLASSE: I Liceo

MATERIA: Discipline Sportive

Modulo n° 1	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Consolidare e potenziare lo schema corporeo e i processi motori</i>	<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	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Acquisire le prime cognizioni dell'allenamento specifico delle capacità fisiche</i>	<ul style="list-style-type: none">- Definire le varie capacità fisiche (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare e elasticità muscolare);- Conoscenza e metodi di allenamento.
Modulo n° 3	Contenuti Cognitivi
<i>Il movimento come linguaggio - approfondimento ed sviluppo dei principi fondamentali dell'Atletica</i>	<ul style="list-style-type: none">- Assunzione dei giusti atteggiamenti corporei e posture;- Passi ritmici con cambi di direzione e intensità sfruttando tutti i piani;- Muoversi nello spazio : percezione spazio-temporale;- Conoscenza e sviluppo degli esercizi di stretching;- Atletica -> Salto in alto: tecnica nelle sue diverse fasi;<ul style="list-style-type: none">-> Getto del peso: tecnica nelle sue diverse fasi;-> Salto in lungo: tecnica nelle sue diverse fasi;-> Corsa di velocità: tecnica nelle sue diverse fasi;-> Corsa di resistenza: tecnica nelle sue diverse fasi.

Modulo n° 4	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Avviamento alla pratica degli Sport Individuali (Nuoto)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - La F.I.N. -> Federazione Italiana Nuoto; - Le tecnica di base con esercizi propedeutici per le nuotate a dorso, crawl e rana; - La didattica e il miglioramento nel futuro delle nuotate a dorso, crawl e rana; - La didattica del tuffo di partenza; - La valutazione e le tecniche di misurazione; - Conoscenza delle regole di base e dello spazio in cui viene svolta l'attività.

Modulo n° 5	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Avviamento alla pratica degli Sport Individuali (Tennis)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - La F.I.T. -> Federazione Italiana Tennis; - Le tecnica di base con esercizi propedeutici per i fondamentali di gioco : Dritto Rovescio Servizio; - La valutazione e le tecniche di misurazione; - Conoscenza delle regole di base e dello spazio in cui viene svolta l'attività.

Modulo n° 6	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Approfondimento dei principi fondamentali degli Sport di squadra (Pallavolo)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - La federazione sportiva di appartenenza; - Giochi sportivi individuali, fondamentali tecnici; - Le tecniche di base; - La didattica e il miglioramento nel futuro; - La valutazione e le tecniche di misurazione; - Acquisire competenze tecniche e sportive per saper essere, in differenti gare : il giocatore, l'arbitro e l'allenatore; - Conoscenza delle regole del gioco.

Modulo n° 7	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Conoscere il valore etico dello Sport</i>	<ul style="list-style-type: none"> - 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° 8	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Avviamento alla pratica dell'Orienteering dei Giochi sportivi</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscenza delle regole dello sport; - Acquisire competenze tecniche e sportive per saper essere, in differenti gare : il giocatore, il giudice e l'organizzatore; - Conoscenza della carta e della bussola. - Le diverse tipologie di gara nell'orienteering;

Modulo n° 9	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Approfondimento ed sviluppo dei principi fondamentali del Basket</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi sportivi di squadra, fondamentali del Basket di primo livello, palleggio, trasmissione, tiri e 3 tempo; - Giochi sportivi : giochi codificati e non, fondamentali , elementi tattici applicati, gioco effettivo di squadra; - La federazione sportiva di appartenenza; - Verificare le competenze tecniche e sportive acquisite; - Conoscenza delle regole del gioco; - Saper applicare sul campo le acquisizioni tecnico-sportive; - Acquisire competenze tecniche e sportive per saper essere, in differenti gare : il giocatore, l'arbitro e l'allenatore.