



COMPLESSO SCOLASTICO INTERNAZIONALE

GIOVANNI PAOLO II

Programma Annuale

ISTITUTO: Liceo Scientifico Sportivo

CLASSE: II 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 ai processi motori;- Conoscenza ed uso degli assi e dei piani del corpo in relazione alla pratica sportiva;- Sviluppo delle abilità motorie e della coordinazione spazio-temporale.
Modulo n° 2	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Consolidamento e potenziamento dell'allenamento specifico delle capacità fisiche</i>	<ul style="list-style-type: none">- Potenziamento delle varie capacità motoria (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare e elasticità muscolare);- Sviluppo delle conoscenze e principi di allenamento.
Modulo n° 3	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Il movimento come linguaggio - approfondimento ed sviluppo dei principi fondamentali dell'Atletica</i>	<ul style="list-style-type: none">- Ripasso dei giusti atteggiamenti corporei e posture;- Passi ritmici con cambi di direzione e intensità sfruttando tutti i piani;- Muoversi nello spazio : percezione oculo-manuale;- Tipologie di stretching;- Ripasso 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 delfino e rana; - La didattica e il miglioramento nel futuro delle nuotate a delfino e rana; - La didattica della virata (elementare, dorso, crawl); - La valutazione e le tecniche di misurazione attraverso le staffette; - 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 : Volee - Smash (Colpi al Volo); - I Test e le tecnologie di rilevamento durante il gioco; - Conoscenza delle regole di base del singolare e del doppio ed essere in grado di saper interpretare diversi ruoli all'interno dell'attività' proposta.

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; - Esercitazioni tecnico-tattiche di base con esempi di schemi di difesa; - La didattica della rincorsa e schiacciata e del muro; - 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>Approfondimento ed sviluppo dei principi fondamentali del Basket</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi sportivi di squadra, fondamentali del Basket di secondo livello, palleggio, trasmissione, 1/2, tiro ; 3 tempo e Stopgate; - Giochi sportivi : giochi codificati e non, fondamentali elementi tecnico-tattici applicati, gioco effettivo di squadra (fase difensiva e offensiva); - 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 con l'utilizzo degli schemi; - Acquisire competenze tecniche e sportive per saper essere, in differenti gare : il giocatore, l'arbitro e l'allenatore.

Modulo n° 8	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° 9	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Consolidamento alla pratica dell'Orienteering dei Giochi sportivi</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ripasso delle regole dello sport; - Ripasso delle competenze tecniche e sportive per saper essere, in differenti gare : il giocatore, il giudice e l'organizzatore; - Conoscenza delle curve di livello e ripasso della carta e della bussola; - Le diverse tipologie di gara nell'orienteering; - Orientarsi ed ambientarsi in uno spazio conosciuto e non; - Esercitazioni fisiche e cognitive per la tattica di gioco; - Allenare l'aspetto fisico e cognitivo attraverso schemi di percorso.