



COMPLESSO SCOLASTICO INTERNAZIONALE

GIOVANNI PAOLO II

Programma Annuale

ISTITUTO: Liceo Scientifico Sportivo

CLASSE: III Liceo

MATERIA: Discipline Sportive

Modulo n° 1	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Implementazione del potenziamento dello schema corporeo e dei processi motori</i>	<ul style="list-style-type: none">- Incremento dello schema corporeo in correlazione con l'immagine corporea e dei processi motori;- Consapevolezza dell'utilizzo degli assi e dei piani del corpo in relazione all'attività sportiva;- Consolidamento delle abilità motorie e del ritmo.
Modulo n° 2	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Incremento dell'allenamento specifico delle capacità fisiche</i>	<ul style="list-style-type: none">- esercizi complessi per le capacità fisiche (velocità, resistenza, forza ed organico-muscolari)- esercizi complessi per le capacità motorie e sensoperceptive (coordinazione, capacità cognitive)- esercizi per la soluzione del compito (problem solving)
Modulo n° 3	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Il movimento come linguaggio - consolidamento dei principi fondamentali dell'Atletica</i>	<ul style="list-style-type: none">- Assunzione delle giuste posizioni del corpo nello spazio;- Sviluppo della destrezza con utilizzo di piccoli attrezzi;- Muoversi nello spazio : capacità di ritmo;- Metodologia degli esercizi di stretching attivo e passivo;- 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>Approfondimento dei principi fondamentali degli Sport di squadra (Pallamano)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - La federazione sportiva di appartenenza F.I.G.H. ; - Fondamentali tecnici del gioco Palleggio - Passaggio ; - Esercitazioni tecnico-tattiche di base con esempi di schemi di difesa e attacco; - 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° 5	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° 6	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Avviamento alla Pratica degli Sport Individuali (Ginnastica Artistica)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Regole dello sport; - Competenze tecniche e sportive per saper essere, in differenti gare : il giocatore, il giudice e l'organizzatore; - Orientarsi ed ambientarsi in uno spazio conosciuto e non; - Principi di preparazione fisica; - Allenare l'aspetto fisico e cognitivo attraverso schemi di percorso; - esercizi propedeutici per la capovolta avanti / indietro; - esercizi propedeutici per la verticale di slancio; - esercizi propedeutici per il passaggio in verticale a gambe divaricate (ruota); - esercizi propedeutici per la rondana.

Modulo n° 7	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Avviamento alla pratica degli Sport Individuali (Badminton)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - La F.I.B. -> Federazione Italiana Badminton; - Le tecniche 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° 8	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Approfondimento ed sviluppo dei principi fondamentali del Calcio a 5</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi sportivi di squadra, fondamentali del calcio di primo livello, palleggi, trasmissione, tiri e ricezione; - 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.

Modulo n° 9	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Approfondimento ed sviluppo dei principi fondamentali degli Sport di Combattimento (Karate)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Nozioni storiche sull'origine delle arti marziali orientali e nello specifico del karate - Apprendimento delle disposizioni formali e del saluto - Gesti tecnici di base del karate - Terminologia tecnica nella lingua del karate, il giapponese - Propedeutici all'attività del karate

Modulo n° 10	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Approfondimento ed sviluppo dei principi fondamentali degli Sport Combinati (Duathlon)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - La I.T.U. -> International Triathlon Union; - Le tecnica di base con esercizi propedeutici; - La valutazione e le tecniche di misurazione; - Conoscenza delle regole di base e dello spazio in cui viene svolta l'attività.

