



COMPLESSO SCOLASTICO INTERNAZIONALE

GIOVANNI PAOLO II

Programma Annuale

ISTITUTO: Liceo Scientifico Sportivo

CLASSE: V 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">- Consolidamento dello schema corporeo in correlazione con l'immagine corporea e dei processi motori più evoluti;- Consapevolezza dell'utilizzo degli assi e dei piani del corpo in relazione allo spazio all'attività sportiva;- Consolidamento delle abilità motorie e del ritmo;- Lavoro ritmico combinato ad evoluzioni motorie.
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 in equilibrio e in forma dinamica- incremento 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: Approfondimento dei principi fondamentali degli Sport di squadra (Beach Volley)	<ul style="list-style-type: none"> - La federazione sportiva di appartenenza Federvolley ; - Fondamentali tecnici del gioco; - Esercitazioni tecnico-tattiche evolute con esempi di schemi di difesa e attacco; - Esercitazioni di tattica collettiva con riferimento a schemi di gioco prestabiliti; - 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: Conoscere il valore etico dello Sport	<p>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 , sviluppo pratico del principio del fair play.</p>

Modulo n° 6	Contenuti Cognitivi
Titolo: Avviamento alla Pratica degli Sport Individuali (Ciclismo - Spinning)	<ul style="list-style-type: none"> - Regole dello sport; - Competenze tecniche e sportive dell'atleta - Orientarsi ed ambientarsi in uno spazio conosciuto e non; - Principi di preparazione fisica; - Allenare l'aspetto fisico e cognitivo attraverso schemi di percorso.

Modulo n° 7	Contenuti Cognitivi
Titolo: Avviamento alla pratica dell'Allenamento Funzionale	<ul style="list-style-type: none"> - La F.I.F. -> Federazione Italiana Fitness; - Esecuzione corretta per i movimenti fondamentali e principi di allenamento; - Le tecniche di base con esercizi propedeutici per la prevenzione; - La valutazione e le tecniche di misurazione; - Conoscenza dello spazio in cui viene svolta l'attività.

Modulo n° 8	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Approfondimento e sviluppo dei principi fondamentali del Rugby</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi sportivi di squadra, fondamentali tecnici del rugby; - Giochi sportivi : giochi codificati e non, elementi tattici collettivi; - Differenza tra tattica collettiva ed individuale; - 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>Sviluppo dei principi fondamentali degli Sport di Combattimento (Judo)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Nozioni storiche sull'origine del Judo; - Consolidamento delle disposizioni formali e del saluto; - Gesti tecnici di base e più evoluti del judo; - Terminologia e Sviluppo della tecnica del judo.

Modulo n° 10	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Approfondimento ed sviluppo dei principi fondamentali degli Sport Combinati (Triathlon)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - La F.I.T.R.I. -> Federazione Italiana Triathlon ; - Le tecnica evolutiva con esercizi di preparazione fisica specifica; - I Test e le metodologia di valutazione; - Conoscenza delle regole e dello spazio in cui viene svolta l'attività.