



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>Conoscere il valore etico dello Sport</i>	<ul style="list-style-type: none">- 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, sviluppo pratico dei principi del fair play. Lo sport e la disabilità
Modulo n° 2	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>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;- 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° 3	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Approfondimento dei principi fondamentali degli Sport di squadra (Beach Volley)</i>	<ul style="list-style-type: none">- Principi fondamentali della pallavolo:- 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° 4	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Approfondimento dei principi fondamentali degli Sport di squadra (Pallacanestro)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Principi fondamentali della Pallacanestro. - Fondamentali tecnici del gioco; - Esercitazioni tecnico-tattiche - Esercitazioni di tattica collettiva - Conoscenza delle regole del gioco.

Modulo n° 5	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; - 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° 6	Contenuti Cognitivi
Titolo: <i>Approfondimento e sviluppo dei principi fondamentali del Calcio a 5</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Principi fondamentali del calcio a 5. - Fondamentali tecnici del gioco; - Esercitazioni tecnico-tattiche - Esercitazioni di tattica collettiva - Conoscenza delle regole del gioco.

Modulo n° 7	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; - Gestì tecnici di base e più evoluti del judo; - Terminologia e Sviluppo della tecnica del judo.

Modulo n° 8	Contenuti Cognitivi
<p>Titolo: <i>Approfondimento ed sviluppo dei principi fondamentali degli Sport Combinati (Triathlon)</i></p>	<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.

