



COMPLESSO SCOLASTICO INTERNAZIONALE

GIOVANNI PAOLO II

Programma Annuale

ISTITUTO TECNICO PER IL TURISMO

CLASSE: I

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

Modulo n°1 Titolo: Consolidare e potenziare lo schema corporeo e i processi motori	Contenuti Cognitivi
	<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 Titolo: Acquisire le prime cognizioni dell'allenamento specifico delle capacità fisiche	Contenuti Cognitivi
	<ul style="list-style-type: none">• Definire le varie capacità fisiche (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare e elasticità muscolare).• Conoscenza e metodi dell'allenamento standard.• Capacità coordinative• Capacità condizionali
Modulo n°3 Titolo: Il movimento come linguaggio	Contenuti Cognitivi
	<ul style="list-style-type: none">• Passi ritmici con cambi di direzione• Muoversi nello spazio: percezione spazio-temporale

Modulo n°4 Titolo: Sport di squadra (Pallavolo)	Contenuti Cognitivi
	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendere i regolamenti e i ruoli dei giocatori. • Conoscere il linguaggio gestuale dell'arbitro. • Verifica dei prerequisiti. • Perfezionamento delle coordinazioni inerenti alla pallavolo. • Esercitazioni propedeutiche

Modulo n°5 Titolo: Educazione civica	Contenuti Cognitivi
	<ul style="list-style-type: none"> • Il valore del rispetto delle regole e il fairplay • Conoscere il valore etico dello sport • Confrontarsi sul concetto di sport come parte integrante della vita, sulla funzione positiva della competizione in gara e della cooperazione nell'ambito di squadra.

Modulo n°6 Titolo: Avviamento alla pratica degli sport di squadra (Calcio a 5)	Contenuti Cognitivi
	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendere i regolamenti e i ruoli dei giocatori. • Conoscere il linguaggio gestuale dell'arbitro. • Verifica dei prerequisiti. • Perfezionamento delle coordinazioni inerenti al Calcio a 5. • Esercitazioni propedeutiche