



COMPLESSO SCOLASTICO INTERNAZIONALE

## GIOVANNI PAOLO II

*Programma Annuale*

**ISTITUTO:** *Tecnico per il Turismo*

**CLASSE:** //

**MATERIA:** *Scienze Motorie e Sportive*

|                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modulo n°1</b><br><b>Titolo: Consolidare e potenziare lo schema corporeo e i processi motori</b>                 | <b>Contenuti Cognitivi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizzo corretto dello schema corporeo in correlazione con l'immagine corporea e i processi motori.</li><li>• Adeguata conoscenza ed uso degli assi e dei piani del corpo.</li><li>• Consolidamento delle abilità motorie elementari e della coordinazione spazio-temporale.</li></ul>                        |
| <b>Modulo n°2</b><br><b>Titolo: Acquisire le prime cognizioni dell'allenamento specifico delle capacità fisiche</b> | <b>Contenuti Cognitivi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Definire le varie capacità fisiche (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare e elasticità muscolare).</li><li>• Conoscenza e metodi dell'allenamento standard.</li><li>• Allenamento delle capacità coordinative e condizionali</li><li>• Muoversi nello spazio: percezione spazio-temporale</li></ul> |

| <b>Modulo n°3</b><br><b>Titolo: Educazione civica</b> | <b>Contenuti Cognitivi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       | <p><b>Educazione alla salute:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La corretta alimentazione e la piramide alimentare</li> <li>• Lo sport come strumento sociale educativo – le regole dello sport</li> <li>• Focus: il doping e le sostanze dopanti</li> <li>• Focus: il fairplay</li> </ul> <p><b>Educazione stradale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il codice della strada</li> <li>• Focus: la guida in stato di ebbrezza</li> <li>• Focus: le sostanze stupefacenti e l'osservanza delle norme stradali</li> </ul> |

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

| <b>Modulo n°5</b><br><b>Titolo: Conoscere il valore etico dello sport</b> | <b>Contenuti Cognitivi</b>                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Confrontarsi sul concetto di sport come parte integrante della vita, sulla funzione positiva della competizione in gara e della cooperazione nell'ambito di squadra.</li> </ul> |

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