

INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE:I

MATERIA: Scienze motorie ed attività sportive

Modulo 1	Contenuti
Consolidare e potenziare lo schema corporeo e i processi motori	<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 spaziotemporale</li> </ul>

Modulo 2	Contenuti
Acquisire le prime conoscenze dell'allenamento specifico alle capacità fisiche	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Definire le varie capacità fisiche (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare ed elasticità muscolare)</li> <li>✓ Conoscenza dei metodi di allenamento</li> </ul>

Modulo 3	Contenuti
Il movimento come linguaggio	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Passi ritmici con cambi di direzione e intensità sfruttando tutti i piani</li> <li>✓ Muoversi nello spazio: percezione spazio-temporale</li> </ul>

Modulo 4	Contenuti

Conoscere il valore etico dello sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 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</li> </ul>
Modulo 5	Contenuti
Sport di squadra (pallavolo)	<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> </ul>

Modulo 6	Contenuti
avviamento alla pratica degli sport di squadra - calcio a cinque	<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 il calcio a cinque</li> </ul>