

PROGRAMMI MATERIE AREA COMUNE

DIPARTIMENTO:	Scienze motorie
MATERIA:	Scienze motorie e sportive
DOCENTE:	Cammarata P. Spina M.
CLASSI:	Tutte le classi prime
LIBRI DI TESTO ADOTTATI	

RELAZIONE:

MODULO 1	Conoscere il movimento
OBIETTIVI	Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali Promuovere la conoscenza di sé e delle proprie potenzialità
CONTENUTI	Esercizi preatletici generali, corsa lenta e prolungata, andature, serie di esercizi per il potenziamento muscolare e la mobilità articolare, esercizi di coordinazione generale, esercizi di coordinazione oculo-manuale, giochi di destrezza e velocità, percorsi ginnici e circuiti
METODI	Lezione strutturata in tre fasi: riscaldamento, formativa, distensiva
STRUMENTI	Attività eseguite in forma individuale, di coppia o di gruppo, utilizzo di piccoli attrezzi
VERIFICHE	Riscontro con test pratici dei miglioramenti ottenuti, impegno e partecipazione dimostrati durante le lezioni, rispetto di regole e consegne
INTERDISCIPLINARITA'	

MODULO 2	Il gioco
OBIETTIVI	Partecipare al gioco collettivo e alle attività ludiche organizzate assumendo comportamenti corretti
CONTENUTI	Giochi presportivi di squadra, giochi collettivi, propedeutici ai giochi sportivi
METODI	Lezione strutturata in tre fasi: riscaldamento, formativa, distensiva
STRUMENTI	Attività eseguite in forma individuale, di coppia o di gruppo, utilizzo di piccoli attrezzi

VERIFICHE	Riscontro con test pratici dei miglioramenti ottenuti, impegno e partecipazione dimostrati durante le lezioni, rispetto di regole e consegne
INTERDISCIPLINARITA'	