

PROGRAMMI MATERIE AREA COMUNE

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

RELAZIONE:

| | |
|----------------------|---|
| MODULO 1 | Conoscere il movimento |
| OBIETTIVI | Consolidamento delle capacità coordinative, miglioramento delle capacità condizionali |
| CONTENUTI | Esercizi preatletici generali, corsa lenta e prolungata, andature, serie di esercizi per il potenziamento muscolare e la mobilità articolare, esercizi di coordinazione dinamica e oculo-manuale, giochi di destrezza e velocità, percorsi 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 sportivo assumendo atteggiamenti corretti |
| CONTENUTI | Impostazione dei fondamentali individuali e di squadra dei principali giochi sportivi, giochi collettivi |
| 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' | |
|----------------------|--|