

PROGRAMMI MATERIE AREA COMUNE

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

RELAZIONE:

MODULO 1	Conoscere il movimento
OBIETTIVI	Consolidamento e miglioramento delle capacità coordinative e condizionali
CONTENUTI	Esercizi preatletici generali, corsa lenta e prolungata, andature, serie di esercizi per il potenziamento muscolare e la mobilità articolare, esercizi di coordinazione generale, percorsi, circuiti
METODI	Lezione strutturata in tre fasi: riscaldamento, formativa, distensiva
STRUMENTI	Attività eseguite in forma individuale, di coppia, 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	Svolgere un ruolo attivo in un gioco di squadra utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche
CONTENUTI	Perfezionamento della tecnica dei fondamentali individuali e di squadra dei principali giochi sportivi, giochi di squadra autoarbitrati
METODI	Lezione strutturata in tre fasi: riscaldamento, formativa, distensiva
STRUMENTI	Attività eseguite in forma individuale, di coppia, di gruppo, utilizzo dei piccoli attrezzi
VERIFICHE	Riscontro con test pratici dei miglioramenti ottenuti, impegno e partecipazione dimostrati durante le lezioni, rispetto di regole e consegne

INTERDISCIPLINARITA'	
----------------------	--