

**ISTITUTO PARITARIO "S.PERTINI"**

**NOCERA INFERIORE (SA)**

**PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE**

**ITCA Classe III Sezione A**

**Obiettivi didattici generali perseguiti:**

1) Esercizi di Formazione e Sviluppo generale;

Parte pratica:

- ° esercizi di tonicità e potenziamento muscolare dei vari distretti muscolari;
- ° esercizi di mobilità articolare;
- ° esercizi di equilibrio;
- ° esercizi eseguiti in situazioni spazio-temporali mutevoli;

2) Giochi Sportivi;

- ° Pallavolo;
- ° Badminton
- ° Tennistavolo
- ° Calcio;
- ° Calcio a 5

3) Contenuti Teorici e Pratici:

- ° nomenclatura e terminologia del corpo;
- ° assi e piani;
- ° posizione del corpo nello spazio;
- ° i movimenti fondamentali;
- ° il corpo umano;

**Obiettivi didattici:**

L' insegnamento della materia si svilupperà attraverso lezioni frontali e con metodiche e tecniche di tipo pratico svolte in palestra.

**Criteri di valutazione;**

La valutazione degli alunni sarà effettuata attraverso verifiche orali e di tipo pratico e sarà espressa in voti numerici da 0 a 10.