

ISTITUTO PARITARIO "S.PERTINI"

NOCERA INFERIORE (SA)

PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE

ITCA Classe IV Sezione A

Obiettivi didattici generali perseguiti:

1. Il Mondo degli Sport;

- ♣ la pallacanestro:
 - ◆ l'area di gioco
 - ◆ Le regole generali
 - ◆ i fondamentali individuali
 - ◆ il cambio di senso
 - ◆ il cambio di velocità
 - ◆ il tiro
 - ◆ il passaggio
 - ◆ i fondamentali di difesa e attacco
 - ◆ il rimbalzo
 - ◆ i ruoli
 - ◆ i fondamentali di squadra

- ♣ la pallavolo:
 - ◆ l'area di gioco
 - ◆ le regole generali
 - ◆ i gesti tecnici
 - ◆ i ruoli
 - ◆ i fondamentali di squadra
 - ◆ il beach volley

♣ il calcio:

- l'area di gioco
- le regole generali
- i fondamentali individuali
- i fondamentali di squadra;
- i gesti tecnici fondamentali
- i ruoli
- i fondamentali di gioco
- i falli e le sanzioni

♣ il rugby:

- l'area di gioco
- le regole generali
- i fondamentali individuali e di squadra
- i ruoli
- l'azione "alla mano" o gioco coperto
- la mischia ordinata

♣ l' atletica:

- la corsa
- la corsa veloce
- la corsa a ostacoli
- la staffetta 4x100
- il fondo e il mezzofondo
- i salti (in lungo e in alto)
- i lanci (peso e giavellotto)

♣ gli sport acquatici:

- il nuoto
- gli stili
- le caratteristiche del nuotatore
- il nuoto sincronizzato

- i tuffi
- la pallanuoto

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.