



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI FINE ANNO

Anno scolastico: **2015/16**

Docente: **Franco Coppetta**

Materia: **Scienze Motorie.** Ore svolte: **circa 55 per classe.**

Classe: **3A,3B,3D,3F,3G,3E,4E,4F,5A,5F.**

Testo utilizzato: " IN MOVIMENTO " Consigliato.

MODULO 1: IL MOVIMENTO			
CONTENUTI	CONOSCENZE	COMPETENZE	VERIFICHE SVOLTE
*L'allenamento sportivo. *La forza. *La velocità. *La resistenza. *La coordinazione. *Primo intervento.	Conoscenze delle qualità fisiche e neuromuscolari. Sommarie conoscenze dell'apparato loco-motore e alcune regole per il mantenimento della salute.	Saper sviluppare le qualità fisiche e neuromuscolari attraverso il movimento.	Analisi diretta dell'allievo nelle esercitazioni pratiche, test vari.



MODULO 2: ATTIVITA' SPORTIVA			
CONTENUTI	CONOSCENZE	COMPETENZE	VERIFICHE SVOLTE
*Il Riscaldamento. *La pallavolo. *Il calcetto. *La pallacanestro. *L'atletica leggera.	Conoscenze delle regole di almeno 2 sport di squadra e 2 sport individuali, distinti in maniera diversa tra biennio e triennio.	Pratica dei fondamentali individuali e di squadra di almeno 2 sport di squadra e pratica di almeno 2 sport individuali.	Analisi diretta dell'allievo nelle esercitazioni pratiche, test vari e verifiche orali.

Data

responsabile

firma

I rappresentanti di classe
