

ITET “BLAISE PASCAL” FOGGIA
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
a.s. 2021/22

BIENNIO

classe_____

Il programma svolto è stato il seguente:

Obiettivi generali

- sviluppo organico generale
- sviluppo capacità coordinative
- sviluppo capacità condizionali
- sviluppo mobilità articolare
- avviamento agli sport di squadra
- socializzazione
- responsabilizzazione
- conoscenza e rispetto delle regole
- indicazioni sulla funzionalità dei principali apparati

Obiettivi operativi

- miglioramento delle capacità fisiche individuali con esercitazioni a corpo libero e con l’ausilio di piccoli attrezzi;
- miglioramento delle capacità coordinative individuali con esercitazioni a corpo libero e con l’ausilio di piccoli attrezzi;
- pratica di sport di squadra (pallavolo, pallacanestro, calcio);
- partecipazioni a tornei d’istituto in diversi sport

Verifiche

- periodiche: a corpo libero, basket, volley e piccoli attrezzi
- teoriche

il Docente
prof. Mario Ciavarella

gli alunni