MATERIA: SCIENZE MOTORIE **CLASSE** V **SEZ**. A CM

DOCENTE: Prof.ssa Beatrice Macrì

OBIETTIVI REALIZZATI

CONOSCENZE E COMPETENZE

Regolamenti delle attività sportive incluse nel modulo.
Le corrette tecniche esecutive delle attività sportive.
Le caratteristiche proprie e le tattiche delle attività sportive.
Le terminologie specifiche delle attività sportive.
La corretta scansione delle fasi del riscaldamento motorio.
Le corrette tecniche esecutive, le caratteristiche proprie e le terminologie appropriate degli esercizi di potenziamento fisiologico, coordinazione generale e specifica, scioltezza articolare ed allungamento.
La pallavolo.
Promozione della sicurezza e Prevenzione.

CAPACITA'

1) Saper eseguire correttamente :
   - -Fondamentali individuali
   - -Fondamentali di squadra
   - -Incontri completi
   - -Arbitraggio

2) Saper eseguire correttamente esercizi di:
   - -Potenziamento fisiologico
   - -Coordinazione generale
   - -Coordinazione specifica
   - -Scioltezza articolare
   - -Allungamento

3) Saper impostare e dirigere il Riscaldamento motorio generale.

METODOLOGIE

Sono state adottate entrambe le metodologie didattiche, l'Analisi Specifica (Induttiva) e la Globale Aspecifica (Deduttiva), a seconda dell' argomento trattato.

SPAZI-MEZZI-STRUMENTI DI LAVORO

Le lezioni pratiche e/o teoriche si sono svolte in aula, nella Palestra, negli spazi esterni e sono stati utilizzati i piccoli e i grandi attrezzi a disposizione.
Gli argomenti previsti dalla programmazione sono stati trattati con l'ausilio di materiale multimediale, attraverso la DAD.

MODULO

Pallavolo: Cenni storici-Regolamento generale di gioco-Arbitraggio-I giocatori-Fondamentali tecnici-Fondamentali di squadra-Sistemi di gioco.

Olimpiadi: -le Olimpiadi di Berlino 1936
-quando USA e URSS sfruttavano le olimpiadi
-le Olimpiadi di Roma 1960
-le Olimpiadi di Città del Messico 1968
-le Olimpiadi di Monaco 1972

Promozione della sicurezza e prevenzione

Potenziamento fisiologico: -esercizi di Forza
-esercizi di Velocità
-esercizi di Potenza
-esercizi di Resistenza

Riscaldamento motorio: -attivazione muscolare
-scioltezza articolare
-allungamento

VALUTAZIONE

Per quanto concerne i criteri di valutazione dell'apprendimento degli allievi sono stati adottati tre metodi:

1) Osservazione oggettiva, sistematica e costante atta a rilevare la partecipazione, l'impegno e la condotta;
2) Verifiche pratiche, tramite prove attitudinali inerenti sia le fasi di riscaldamento motorio che le attività sportive;
3) Verifiche teoriche per rilevare il grado di conoscenza e competenza personale relativo alle caratteristiche proprie delle attività motorie e alle regole sportive, agli argomenti trattati durante l'anno scolastico.

Riposto, 11/05/2020 L'insegnante

Prof.ssa Beatrice Macrì