**PROGRAMMA SVOLTO di SCIENZE MOTORIE**

a. s. 2018/2019

**Commisso Renata** **Ore di lezioni effettuate: 51**

Strutture e attrezzi utilizzati: palestra attrezzata, campo di pallavolo.

Metodologia didattica: Approccio globale ed analitico dei contenuti con metodologia graduale e progressiva.

Mezzi e strumenti utilizzati: Lezione frontale. Giochi di squadra e compiti di arbitraggio. Discussioni di gruppo.

Strumenti di verifica: Osservazione sistematica della partecipazione. Questionari di verifica. Impegno e miglioramento delle capacità motorie.

**Obiettivi raggiunti in termini di:**

**▪ CONTENUTI**

Lezioni pratiche:

\* Attività ed esercizi con carichi sub-massimali.

\* Esercizi di opposizione e resistenza.

\* Attività sportiva di squadra: pallavolo.

Lezioni teoriche: l’apparato locomotore; l’apparato cardio- circolatorio; l’apparato respiratorio, l’uso del defibrillatore.

Si prevede di svolgere entro la fine dell’anno scolastico cenni di primo soccorso.

**▪ CONOSCENZE**

Gli alunni conoscono gli elementi di tecnica-tattica e regole del gioco della pallavolo e gli argomenti svolti nel programma teorico.

**▪ COMPETENZE**

Gli allievi sono in grado di:

- praticare la pallavolo in modo sufficiente/discreta nei diversi ruoli e in quello congeniale alla propria attitudine;

- interagire positivamente con i compagni, gli avversari, l’arbitro, nel rispetto delle regole;

- avere auto controllo e assumersi le proprie responsabilità.

CAPACITA’: Sanno compiere attività di resistenza, forza, velocità e mobilità articolare. Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse.

**Siderno , 13/05/2019 Il Docente**

**Commisso Renata**