**Scienze Motorie**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | CONTENUTI DISCIPLINARIDisciplina Scienze Motorie Ore Settimanali 2 Classe 2A | | | | | |  | | |  |  |  |  |
|  |  | **CONTENUTI E OBIETTIVI DELL'APPRENDIMENTO** | **Metodologia / Sussidi** | **Tempo utilizzato** | **Risultati in termini di apprendimento** | | |  |
|  | ***Unita’ didattiche svolte***  ***Proposte operative*** | *Capacità di utilizzare concretamente* |  |
|  | ***particolari settori di studio*** | *le nozioni apprese* |  |
|  |  | **"saper fare"** |  |  |
|  | TEST MOTORI | Test condizionali sulle capacità di forza resistenza, velocità e flessibilità. Valori antropometrici | Lavoro individuale, Corpo libero | 8 | Ottimi | | |  |
|  | GINNASTICA GENERALE | Esercizi di stretching, mobilità generale, esercizi di coordinaz. generale a corpo libero, potenziamento a carico naturale | Ricerca guidata  Attrezzi specifici  Video | 4 | Discreti | | |  |
|  | GIOCHI COORDINATIVI E CONDIZIONALI  (Giochi popolari italiani e nel mondo) | Palla tutto, palla pugno, handball, minibaseball ,Kiko, Rondino  Dogball, ecc. | Esercit.collettiva  Attrezzi specifici  Video | 4 | Buoni | | |  |
|  | CORE TRAINING | Esercizi statici e dinamici. Core ability. (Planke, bench, slider,roll on con skateboard | Circuit training. Station training.Cardio training  Attrezzi specifici  Video | 4 | Buoni | | |  |
|  | PROPRIOCETTIVA | Piani instabili, swuiss-ball, tavolette propriocettive in legno plastica, trave d’equilibrio, manubri, skateboard | Circuit training. Station training.Cardio training  Attrezzi specifici  Video | 4 | Buoni | | |  |
|  | PICCOLI ATTREZZI Funicelle | Salti a piedi pari o altern.,su un piede, incrocio,fune doppia,fune girata al contrario | Lavoro individuale" | 1 | Discreti | | |  |
|  | Fluit ball Palle mediche | Lanci e prese.Es. di potenziamento | Lavoro a coppie | 2 | Discreti | | |  |
|  |  |  |  |  |  | | |  |
|  | Bacchette  Tappeto elastico | Esercizi condizionali - Esercizi di coordinazione – esercizi di tecnica – es. di equilibrio, es. di prevenzione | Attrezzi specifici  Video | 2 | Buoni | | |  |
|  | GRANDI ATTREZZI: Spalliera | Mobilità, tonificità. | " | 1 | Discreti | | |  |
|  | GINNASTICA ARTISTICA: Corpo libero | Capovolte avanti e indietro con varianti , impostazione verticale a tre appoggi e ritta | " | 2 | Buoni | | |  |
|  | Trampolino elastico | Giri, capovolte, salto avanti, raccolto, divaricato | Lavoro individuale | 1 | Discreti | | |  |
|  | PERCORSI tecnici e condizionali | A Stazioni, in circuito-a Tempo  Staffette in percorsi | Lavoro individuale o in gruppo  Attrezzi specifici  Video | 3 | Buoni | | |  |
|  | PALLAVOLO : Fondamentali individuali | Palleggio, Bagher, Battuta (cl. prima) Schiacciata, muro , pallonetto (cl. seconda) | Esercizi globali d analitici , gioco | 3 | Discreti | | |  |
|  | Fondamentali di squadra | Palleggiatore in zona 3 a rotazione , ricezione e difesa con schieramento a W | Gioco | 3 | Buoni | | |  |
|  | PALLACANESTRO: Fondamentali individuali | Palleggio, arresti 1-2 tempi, passaggio, tiro, cambio di mano, cambio di fronte, terzo tempo, arresto e tiro in elevazione e sospensione | Lavoro individuale o in gruppo.Gioco  Attrezzi specifici  Video | 3 | Buoni | | |  |
|  | GIOCHI COORDINATIVI CON LA PALLA | percorsi con la palla. Percorsi psicocinetici. Colori. Possesso palla 5/10 passaggi.Palla avvelenata, Palla battaglia, svuota campo, Pallatutto Dodgball | Lavoro individuale o in gruppo.Gioco  Attrezzi specifici  Video | 3 | Buoni | | |  |
|  | CALCIO Fond. individuali | Didattica elementare. La conduzione, lo stop, il passaggio, il tiro.Lavoro psicocinetico (colori) | Lavoro individuale o in gruppo.Gioco  Attrezzi specifici  Video | 3 | Ottimi | | |  |
|  | UTIMATE | Didattica elementare. Lanci- prese- Gioco | Gioco | 1 | Buoni | | |  |
|  | RUGBY | Introduzione Il passaggio | Giochi introduttivi | 2 | Ottimi | | |  |
|  | TAMBURELLO | Didattica elementare | Lavoro individuale o in gruppo.Gioco  Attrezzi specifici  Video | 1 | Discreti | | |  |
|  | ATLETICA LEGGERA: Mezzofondo | Tecnica di corsa, andature tecniche, corsa di resistenza (lavoro generale) | Lavoro individuale o in gruppo.Gioco staffette  Attrezzi specifici  Video | 2 | Buoni | | |  |
|  | Velocità | Partenza dai blocchi, accelerazioni, es. d’impulso  andature specifiche | " | 1 | Discreti | | |  |
|  | Salti | Salto ventrale, sforbiciata, impostaz. Fosbury, Impostazione Lungo | " | 2 | Discreti | | |  |
|  | Lanci | Impostazione elementare, getto del peso | " | 2 | Discreti | | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |
|  | | | | | | | |  |

I criteri di valutazione adottati sono conformi a quanto riportato nel POF. Sono stati inoltre considerati come elementi di valutazione

l’impegno, la partecipazione attiva alle lezioni, le eventuali assenze ingiustificate dall’attività pratica, il miglioramento tecnico nelle

singole discipline, il grado di collaborazione evidenziato nelle esercitazioni proposte.

Conoscenze minime per la definizione del livello di accettabilità

|  |  |
| --- | --- |
| Argomenti | Livello minimo di accettabilità |
| Attivita' in ambiente naturale) | Sapersi ed esprimere ed orientare in attivita' in a ludiche e sportive in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio territoriale . Conoscere i diversi tipi di attivita' motoria e sportiva |
| Gioco e sport (Aspetto relazionale e cognitivo) | Trasferire e ricostruire autonomamente, semplici tecniche, strategie, regole adattandole alle capacita', esigenze, spazi e tempi di cui si dispone. Conoscere gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport |
| Terminologia specifica e conoscenza delle regole di base | .Utilizzare il lessico specifico della disciplina  La terminologia. regolameto e tecnica dei giochi e degli sport di squadra. Conoscere gli elementi regolamentari semplificati indispensabili per la realizzazione del gioco |
| Coordinazione(Schemi motori, equilibrio, orientamento spazio tempo) | Conoscere i principi scientifici fondamentali che determinano la prestizione motorie e sportiva.  Consapevolezza di una risposta motoria efficace e economica |
| Conoscere il proprio corpo e le sue modificazioni | Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni corrette. Informazioni principali sulle procedure utilizzate nell'attivita' per il miglioramento delle capacita' condizionali. Approfondimento delle conoscenze sul sistema cardiorespiratorio abbinate al movimento Conoscere le potenzialita' del movimento del corpo e le funzioni fisiologiche in relazione al movimento. Approfondimento delle conoscenze sul sistema cardiorespiratorio abbinate al movimento |
| Sicurezza | Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti  Conoscere le norme generali di prevenzione degli infortuni |
| Test motori | Deve averli svolti riconoscendo i propri livelli di partenza. |

Sono state svolte mediamente tre approfondimenti scritti come ricerca e approfondimento personale e due orali e 5 test pratici

nel pentamestre.

Nelle verifiche orali è stata considerata la capacità di uso del linguaggio tecnico.

Bergamo, 4/06/2015

Il docente Sergio Bizioli Gli studenti \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_