**Materia Scienze Motorie**

###### CONTENUTI DISCIPLINARI

###### Disciplina Scienze motorie Ore Settimanali 2 Classe 3 A

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Unita’ didattiche svolte***  ***Proposte operative***  ***particolari settori di studio*** | **CONTENUTI E OBIETTIVI DELL'APPRENDIMENTO**  *Capacità di utilizzare concretamente*  *le nozioni apprese*  **"saper fare"** | **METODOLOGIA**  **SUSSIDI** | **Tempo**  **utilizzato** | **Risultati in termini di apprendimento** |
|  |
|  |
|  |
|  | GINNASTICA GENERALE | Esercizi di stretching, mobilità generale, esercizi di coordinaz. generale a corpo libero,  potenziamento a carico naturale e con sovraccarico | Ricerca guidata | 3 | Discreti |
|  | TEST MOTORI E VALUTAZIONI | Test su Forza, velocità, resistenza e flessibilità. Percorsi valutati, elementi tecnici individuali specifici per ogni disciplina sportiva,  regolamenti | Lavoro individuale | 9 | Buoni |
|  | PICCOLI ATTREZZI : Funicelle | Salti a piedi pari o altern.,su un piede, incrocio,fune doppia,fune girata al contrario | Esercitaz. collettiva | 1 | Discreti |
|  | Fluitball Palla Medica | Lanci e prese | Lavoro a coppie | 1 | Discreti |
|  | GRANDI ATTREZZI: Spalliera | Mobilità, tonicità, progressioni | " | 1 | Discreti |
|  | GIOCHI POPOLARI | Giochi popolari nel mondo e nel norditalia  Coordinativi  Di destrezza  Di lotta  Conzionali  Con e senza palla | Lezione in ambiente naturale  Video.  Fotocopie.  Documenti vari.  Internet. | 3 | Discreti |
|  | GINNASTICA ARTISTICA: Corpo libero | Capovolta tuffata, impost. salto avanti, verticale ritta,progressioni. Ponti. | "fotocopie-internet  Video - Palestra | 2 | Discreti |
|  | Trampolino elastico | Giri, capovolte, salto avanti, raccolto, divaricato  Skipp,reattivita' lavoro in eccentrica, tecnica in coppia con pallone, potenziamento | " | 1 |  |
|  | PALLAVOLO : Fondamentali individuali | Battuta obblig. dall'alto, consolidamento fond. , lavoro analitico sulle situazioni di gioco , variaz. ed ampliam. delle soluzioni d' attacco | Esercizi globali ed analitici , gioco | 4 | Buoni |
|  | Fondamentali di squadra | Differ. dei ruoli con alz. centrale, alzatore zona 2, differenz. lato-centro con difesa 2-1 con cambio in seconda linea, gioco in penetrazione con alzatore II linea in zona 1 | Gioco | 2 | Discreti |
|  | PALLACANESTRO: Fondamentali individuali | Terzo tempo , virata dx e sx , arresto e tiro in sospensione, gancio, vari cambi di mano, blocco. | Esercizi globali ed analitici , gioco | 4 | Buoni |
|  | Fondamentali di squadra | Schemi in difesa (uomo e zona), contropiede, dai e vai , dai e segui. | Gioco | 3 | Buoni |
|  | FASE D'ISTITUTO DEI TORNEI SPORTIVI PER ELIMINAZIONE DIRETTA | CALCIO-VOLLEY-BASKET- CORSA -SCI-CAMPESTRE-ATLETICA LEGGERA IN PISTA  (GIORNATA DEDICATA ALLA FASE D'ISTITUTO) | Partita ad eliminazione e gare | 5 | Discreti |
|  | CALCIO | Tecnica individuale applicata individuale semplice e complessa | Gioco in spazi ridotti, possesso palla, partitelle a tema | 2 | Sufficienti |
|  | RUGBY | Tenica elementae | Passaggio, presa gioco in spazi ridotti | 2 | Discreti |
|  | CORE TRAINING | Esercizi statici e dinamici. Core ability. (Planke, bench, slider,roll on con skateboard) | Circuit training. Station training.Cardio training  Attrezzi specifici  Video | 6 | Buoni |
|  | PROPRIOCETTIVA | Piani instabili, swuiss-ball, tavolette propriocettive in legno plastica, trave d’equilibrio, manubri, skateboard | Circuit training. Station training.  Attrezzi specifici | 3 | Discreti |
|  | ATLETICA LEGGERA: Mezzofondo | Tecnica di corsa, andature tecniche, corsa di resistenza (lavoro generale, capacità di recupero) | Vo2max, Vam, Soglia anaerobica | 3 | Ottimi |
|  | Velocità | Partenza dai blocchi, accelerazioni, staffette  ostacoli | Regolamenti e gara | 2 |  |
|  | Salti | Salto ventrale e Fosbury con rincorsa incompleta  In palestra | Progressione didattica elementare | 2 | Discreti |
|  | TEORIA | Chinesiologia muscolare.  Teoria e regolamenti degli sport di squadra e individuali praticati  Capacità condizionali e loro allenamento.  Capacita' coordinative | Lezione frontale.  Lezione semifrontale.  Video.  Fotocopie.  Documenti vari.  Internet.  " | 2 |  |

I criteri di valutazione adottati sono conformi a quanto riportato nel POF.

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.

**Conoscenze minime per la definizione del livello di accettabilità**

|  |  |
| --- | --- |
| Argomenti | Livello minimo di accettabilità |
| BASKET  Regolamento e tecnica | Deve sapere le dimensioni fondamentali del campo e delle strutture, il numero di giocatori e come si gioca. deve conoscere le regole sulle infrazioni di gioco(Palla fuori campo, passi, doppia, infrazione di metà campo). Deve sapere come si eseguono correttamente i fondamentali individuali. deve sapere le sanzioni che si applicano sui falli di gioco (rimessa laterale, tiri liberi) Deve saper interpretare i gesti arbitrali. Deve sapere teoricamenti i principi che regolano il gioco sia in attacco che in difesa |
| BASKET  Fondamentali individuali con la palla | Deve saper eseguire il palleggio almeno con una mano, un tipo di passaggio a una o due mani, l’arresto ad uno o due tempi, Tirare dopo un arresto o dopo un passaggio usando il tabellone, fare un tiro in corsa. deve saper difendere in situazione di 1 contro uno e quindi fare uno scivolamento difensivo senza commettere fallo. Deve saper disputare un incontro regolare 5 contro 5 |
| VOLLEY  Regolamento e tecnica | Deve sapere le dimensioni fondamentali del campo e delle strutture, il numero dei giocatori, come si gioca. Deve sapere le regole sulle invasioni di rete, sul doppio palleggio, sulla palla accompagnata, sulle infrazioni in battuta e come si eseguono correttamente i fondamentali individuali. deve saper interpretare i gesti arbitrali. Deve sapere in teoria i principi che regolano il gioco sia in attacco che in difesa |
| VOLLEY  Fondamentali individuali e di squadra | deve saper eseguire il palleggio, il bagher, la battuta a tennis, il muro , la ricezione da battuta e da schiacciata. deve conoscere i principi della schiacciata e saperla quantomeno appoggiare in campo.Deve saper disputare un incontro ricoprendo il ruolo di alzatore centrale |
| CALCIO  Regolamento e tecnica | Deve sapere le dimensioni fondamentali del campo e delle strutture, il numero dei giocatori, come si gioca . Deve sapere come si eseguono correttamente i fondamentali individuali. Deve sapere teoricamente i principi che regolano il gioco sia in attacco che in difesa |
| ATLETICA LEGGERA  regolamento e tecnica | Conoscere il regolamento di gara delle discipline svolte e saperle interpretare in funzione delle proprie qualità coordinative e condizionali |
| GIUDICE DI GARA | Deve conoscere i regolamenti degli sport praticati nei 5 anni e saper collaborare nello svolgere funzioni di giudice di gara |
| TEST MOTORI | Deve averli svolti raggiungendo una valutazione media accettabile per i propri livelli di partenza |

Bergamo, 8/5/2015

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

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