Materia Scienze Motorie

**CONTENUTI DISCIPLINARI**

**MATERIA Scienze Motorie Ore settimanali 2 Classe 1A**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| TEST MOTORI | Test condizionali sulle capacità di forza resistenza, velocità e flessibilità. Valori antropometrici. Valutazioni | | Lavoro individuale, Corpo libero | 3 | Discreti |
| GINNASTICA GENERALE | Esercizi di stretching, mobilità generale, esercizi di coordinaz. generale a corpo libero, potenziamento a carico naturale | | Ricerca guidata  Attrezzi specifici  Video | 2 | Discreti |
| GIOCHI COORDINATIVI E  CONDIZIONALI | Palla tutto, palla pugno, handball, minibaseball Dogball, ecc. | | Esercit.collettiva  Attrezzi specifici | 3 | Buoni |
| CORE TRAINING | Esercizi statici e dinamici. Core ability. | | Circuit training Station training  Cardio training  Attrezzi specifici | 3 | Buoni |
| PROPRIOCETTIVA | Piani instabili, swuiss-ball, tavolette propriocettive in legno plastica, trave d’equilibrio, manubri, skateboard | | Circuit training. Station training.Cardio training  Attrezzi specifici | 2 | Buoni |
| PICCOLI ATTREZZI Funicelle | Salti a piedi pari o altern.,su un piede, incrocio,fune doppia,fune girata al contrario | | Lavoro individuale" | 1 | Discreti |
| Palle mediche | Lanci e prese.Es. di potenziamento | | Lavoro a coppie | 1 | Discreti |
| Trampolino elastico | Giri, capovolte, salto avanti, raccolto, divaricato | | Lavoro individuale | 1 | Sufficienti |
| PERCORSI tecnici e condizionali | | A Stazioni, in circuito-  a Tempo  Staffette in percorsi | Lavoro individuale o in gruppo  Attrezzi specifici | 3 | Buoni |
| PALLAVOLO  Fondamentali individuali | | Palleggio, Bagher, Battuta (cl. prima) Schiacciata, muro , pallonetto (cl. seconda) | Esercizi globali d analitici , gioco | 4 | Sufficienti |
| Fondamentali di squadra | | Palleggiatore in zona 3 a rotazione , ricezione e difesa con schieramento a W | Gioco | 2 | Buoni |
| PALLACANESTRO  Fondamentali individuali | | Palleggio, arresti 1-2 tempi, passaggio, tiro, cambio di mano, cambio di fronte, terzo tempo,Possesso palla,passaggi. Ruba palla. Arresto e tiro | Lavoro individuale o in gruppo. 1>1 3 <3 | 4 | Sufficienti |
| GIOCHI COORDINATIVI CON LA PALLA  E SENZA | | 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 | 4 | Sufficienti |
| LOTTA GRECO ROMANA | | Difesa e attacco | Lavoro a coppie | 1 | Discreto |
| FASE D'ISTITUTO DEI TORNEI  SPORTIVI PER ELIMINAZIONE  DIRETTA | | Calcio-Volley-Basket- Corsa Campestre-Atletica in pista (giornata dedicata alla fase di istituto) M.Bike | Partita ad eliminazione e gare |  | Discreti |
| TAMBURELLO-UNIHOKEY-  BADMINTON | | Didattica elementare | Lavoro ind. o a coppie.Gioco | 5 | Sufficienti |
|  | |  |  |  |  |
| ATLETICA LEGGERA Mezzofondo | | Tecnica di corsa, andature tecniche, corsa di resistenza (lavoro generale) | Lavoro individuale o in gruppo.Gioco staffette | 2 | Buoni |
| Velocità | | Partenza dai blocchi, accelerazioni, es. d’impulso andature specifiche | " | 2 | Sufficienti |
| Salto in lungo | | Impostazione Lungo  Tecnica elementare di stacco, volo e chiusura | " | 2 | Discreti |
| Lanci  Getto del Peso  Disco | | Impostazione elementare, getto del peso  Lancio del disco | " | 2 | Sufficienti |
|  | |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  |  |  |
|  |

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.

Sono state svolte mediamente 8 verifiche pratiche e due orali.

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

Bergamo, 6/06/2016

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

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