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 concretamentele 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 guidataAttrezzi specificiVideo | 2 | Discreti |
| GIOCHI COORDINATIVI E CONDIZIONALI | Palla tutto, palla pugno, handball, minibaseball Dogball, ecc. | Esercit.collettivaAttrezzi specifici | 3 | Buoni |
| CORE TRAINING | Esercizi statici e dinamici. Core ability. | Circuit training Station trainingCardio trainingAttrezzi specifici | 3 | Buoni |
| PROPRIOCETTIVA | Piani instabili, swuiss-ball, tavolette propriocettive in legno plastica, trave d’equilibrio, manubri, skateboard | Circuit training. Station training.Cardio trainingAttrezzi 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 TempoStaffette in percorsi | Lavoro individuale o in gruppoAttrezzi 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 PALLAE 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.GiocoAttrezzi specificiVideo | 3 | Buoni |
| CALCIO Fond. individuali | Didattica elementare. La conduzione, lo stop, il passaggio, il tiro.Lavoro psicocinetico (colori) | Lavoro individuale o in gruppo.GiocoAttrezzi specificiVideo | 4 | Sufficienti |
| LOTTA GRECO ROMANA | Difesa e attacco | Lavoro a coppie | 1 | Discreto |
| FASE D'ISTITUTO DEI TORNEI SPORTIVI PER ELIMINAZIONEDIRETTA  | 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 LungoTecnica 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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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