Materia Scienze Motorie

**CONTENUTI DISCIPLINARI**

**Disciplina 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 | 4 | Discreti |
| GINNASTICA GENERALE | Esercizi di stretching, mobilità generale, esercizi di coordinaz. generale a corpo libero, potenziamento a carico naturale | Ricerca guidata  Attrezzi specifici  Video | 3 | Buoni |
| GIOCHI COORDINATIVI E  CONDIZIONALI | Palla tutto, palla pugno, handball, minibaseball  Dogball, ecc. | Esercit.collettiva  Attrezzi specifici  Video | 3 | Buoni |
| CORE TRAINING | Esercizi statici e dinamici. Core ability. | Circuit training. Station training.Cardio training  Attrezzi specifici  Video | 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  Video | 3 | Buoni |
| PICCOLI ATTREZZI Funicelle | Salti a piedi pari o altern.,su un piede, incrocio,fune doppia,fune girata al contrario | Lavoro individuale" | 3 | Discreti |
| Palle mediche | Lanci e prese.Es. di potenziamento | Lavoro a coppie | 1 | Discreti |
|  |  |  |  |  |
| Tappeto elastico | Esercizi condizionali - Esercizi di coordinazione – esercizi di tecnica – es. di equilibrio, es. di prevenzione | Attrezzi specifici  Video | 1 | Sufficienti |
| GINNASTICA ARTISTICA Corpo libero | Capovolte avanti e indietro con varianti impostazione verticale a tre appoggi e ritta | " | 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  Video | 4 | Buoni |
| 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 |  | Ottimi |
| PALLAVOLO Fondamentali individuali | Palleggio, Bagher, Battuta ,Schiacciata, muro , pallonetto | Esercizi globali analitici gioco | 4 | Discreti |
| Fondamentali di squadra | Palleggiatore in zona 3 a rotazione , ricezione e difesa con schieramento a W | Gioco | 1 | 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. 1>1 3 <3 | 4 | Ottimo |
| 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 | 3 | Buoni |
| CALCIO nd. individuali | Didattica elementare. La conduzione, lo stop, il passaggio, il tiro.Lavoro psicocinetico (colori) | Lavoro individuale o in gruppo.Gioco  Attrezzi specifici  Video | 3 | Sufficienti |
| UNIHOCKEY | Didattica elementare | Lavoro individuale o in gruppo.Gioco  Attrezzi specifici | 2 | Discreto |
| ULTIMATE | Didattica elementare con istruttore federale | Progressione didattica in coppia e con istruttore | 1 | Discreti |
| TAMBURELLO | Didattica elementare | Lavoro individuale o in gruppo.Gioco  Attrezzi specifici | 1 | Sufficienti |
| ATLETICA LEGGERA: Mezzofondo | Tecnica di corsa, andature tecniche, corsa di resistenza (lavoro generale) | Lavoro individuale o in gruppo.Gioco staffette | 2 | Buoni |
| Velocita’VVelocità  Velocita’ | Partenza dai blocchi, accelerazioni, es. d’impulso andature specifiche | " | 1 | Sufficienti |
| Salti Salto in lungo | Impostazione LungoTecnica elementare di stacco, volo e chiusura | " | 2 | Discreti |
| Lanci | Impostazione elementare, getto del peso |  | 2 | Buoni |
| TEORIA | Nomenclatura. L’apparato muscolare L’allenamento funzionale Teoria e regolamenti degli sport di squadra e individuali praticati. Ricerche guidate |  | 4 | Discreti |

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

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

Bergamo, 6/06/2016

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

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