**PROGRAMMA ED ARGOMENTI TRATTATI**

###### CONTENUTI DISCIPLINARI

###### MATERIA SC. MOTORIE Ore Settimanali 2 Classe 3D

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***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, potenz. a carico naturale e con sovraccarico | Ricerca guidata | 4 | Discreto |
| TEST MOTORI E VALUTAZIONI | Test su Forza, velocità, resistenza e flessibilità.Percorsi valutati, elementi tecnici individuali specifici per ogni disciplina sportiva, regolamenti | Lavoro individuale | 6 | Piu' che Sufficiente |
| PICCOLI ATTREZZI  Funicelle, altri | Salti a piedi pari o alternati,su un piede, incrocio,fune doppia,fune girata al contrario | Esercitaz. collettiva | 3 | Piu’ che sufficiente |
| Palla Medica | Lanci e prese , potenziamento dorsale | Lavoro a coppie | 1 | Discreto |
| GRANDI ATTREZZI | Policoncorrenza Mobilità, tonicità, progressioni. | " | 1 | Discreto |
| GINNASTICA ARTISTICA  Corpo libero | Capovolta tuffata, impostazione salto avanti, verticale ritta,progressioni | " | 2 | Buono |
| LOTTA GRECO ROMANA | IMPOSTAZIONE. ATTACCO DIFESA 30" | Lavoro a coppie | 2 | Discreto |
| PALLAMANO  Fondamentali individuali | Palleggio , passaggio. L’attacco, il tiro | " | 2 | Sufficiente |
| PALLAVOLO  Fondamentali individuali | Battuta obbligatoriamente dall'alto, consolidamento fond. , lavoro analitico sulle situazioni di gioco , variaziane ed ampliamento delle soluzioni d' attacco | Esercizi globali ed analitici , gioco | 3 | Sufficiente |
| Fondamentali di squadra | Differenza dei ruoli con alzatore centrale, alzatore zona 2, differenze lato-centro con difesa 2-1 con cambio in seconda linea, gioco in penetrazione con alzatore II linea in zona 1 | Gioco | 3 | Sufficiente |
| 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 | Sufficiente |
| Fondamentali di squadra | Schemi in difesa (uomo e zona), contropiede, dai e vai , dai e segui. | Gioco | 3 | Sufficiente |
| FASE D'ISTITUTO DEI TORNEI SPORTIVI PER ELIMINAZIONE DIRETTA | CALCIO-VOLLEY-BASKET- NUORO-SCI - SNOWBOARD -CORSA CAMPESTRE-ATLETICA LEGGERA IN PISTA  (GIORNATA DEDICATA ALLA FASE D'ISTITUTO) M.BIKE | Partita ad eliminazione e gare |  | Sufficiente |
| CALCIO | Tecnica individuale applicata individuale semplice e complessa | Gioco in spazi ridotti, possesso palla, partitelle a tema | 3 | Quasi sufficiente |
| TAMBURELLO-UNIHOKEY | Progressione Elementare didattica- Progressione didattica del passaggio del tiro e conduzione della pallina | Gioco  Lavoro a coppie | 2 | Discreto |
| CORE TRAINING | Esercizi statici e dinamici. Core ability. (Planke, bench, slider,roll on) | Circuit training Station training  Cardio training  Attrezzi specifici | 6 | Discreto |
| PROPRIOCETTIVA | Piani instabili, swuiss-ball, tavolette propriocettive in legno plastica, trave d’equilibrio | Circuit training Station training  Attrezzi specifici | 2 | Discreto |
| ATLETICA LEGGERA  Mezzofondo | Tecnica di corsa, andature tecniche, corsa di resistenza (lavoro generale, capacità di recupero) | Vo2max, Vam, Soglia anaerobica | 2 | Sufficiente |
| Velocità | Partenza dai blocchi, accelerazioni, staffette | Regolamenti e gara | 2 | Discreto |
| Lanci | Progressione didattica elementare  Tecnica da fermo e O’Brian | Regolamenti gare  Tecnica di lancio | 4 | Sufficiente |
| TEORIA | Conoscere il movimento Chinesiologia muscolare.L’apparato muscolare La respirazione come valutare la frequenza cardiaca.Teoria e regolamenti degli sport di squadra e individuali praticati Capacità condizionali e loro allenamento. Allenamento funzionale | " | 4 | Discreto |

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

Sono state svolte mediamente 8 verifiche scritte, orali e pratiche.

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

Bergamo, 6/6/2016

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

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

Firma del docente \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Firma degli allievi 1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_