###### MATERIA SC. MOTORIE Ore Settimanali 2 Classe 5 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, potenz. a carico naturale e con sovraccarico | Ricerca guidata | 2 | 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 | 5 | Buono |
| PICCOLI ATTREZZI  Funicelle | Salti a piedi pari o alternati,su un piede, incrocio,fune doppia,fune girata al contrario | Esercitaz. collettiva | 1 | Buono |
| Palla Medica | Lanci e prese , potenziamento dorsale  Policoncorrenza | Lavoro a coppie | 1 | Buono |
| GRANDI ATTREZZI | Mobilità, tonicità, progressioni | " | 1 | Discreto |
| GINNASTICA ARTISICA  Corpo libero | Capovolta tuffata, impostazione salto avanti, verticale ritta,progressioni | " | 1 | Buono |
| GIOCHI COORDINATIVI E  CONDIZIONALI | Giochi popolari italiani e dal mondo | Esercizi globali ed analitici , gioco | 4 | Buono |
| 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 | Discreto |
| 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 | 4 | Discreto |
| 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 | Buono |
| Fondamentali di squadra | Schemi in difesa (uomo e zona), contropiede, dai e vai , dai e segui. | Gioco | 3 | Buono |
| FASE D'ISTITUTO DEI TORNEI SPORTIVI PER ELIMINAZIONE DIRETTA | CALCIO-VOLLEY-BASKET- CORSA CAMPESTRE-ATLETICA LEGGERA IN PISTA (GIORNATA DEDICATA ALLA FASE D'ISTITUTO) M.BIKE | Partita ad eliminazione e gare |  | Buono |
| CALCIO | Tecnica individuale applicata individuale semplice e complessa- Tecnica del calcetto. Percorsi con conduzione e trasmissione della palla. Il tiro, progressione didattica | Gioco in spazi ridotti, possesso palla, partitelle a tema | 4 | Buono |
| PALLAMANO  Fondamentali individuali | Individuazione della dimensione del campo utilizzando varie andature. Il palleggio. Tecnica del tiro e con doppio passo, al volo e con tuffo | Attacco da destra , sinistra e centro | 2 | Buono |
| TAMBURELLO | Progressione Elementare didattica | Partita indoor | 2 | Discreto |
| ULTIMATE | Progressione Elementare didattica. Prese , lanci | Lavoro indoor e outdoor | 1 | Discreto |
| CORE TRAINING | Esercizi statici e dinamici. Core ability. Core Stability | Circuit-training.  Station training.  Attrezzi specifici | 4 | 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)Fartlek. Intervalli training Corsa in soglia anaerobica Ritmo individuale nella corsa di rigenerazione | Vo2max, Vam, Soglia anaerobica | 3 | Buono |
| Lanci | Didattica elementare dei lanci-Getto del peso e lancio del disco | Regolamenti  Tecnica di lancio | 3 | Discreto |
| Velocità | Partenza dai blocchi, accelerazioni, staffette | Regolamenti e gara | 2 | Buono |
| TEORIA | Ed. alla salute. Educazione alimentare Il doping.Conoscere il movimento Chinesiologia muscolare.Teoria e regolamenti degli sport di squadra e individuali praticati Capacità condizionali e loro allenamento. | " | 4 | Buono |

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

Sono state svolte mediamente 10 verifiche scritte, orali e pratiche e ricerche guidate corrette e approfondite

Nelle verifiche orali è stata considerata la capacità e la correttezza 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, 10/5/2016

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

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