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 | 2 | Sufficienti |
| GINNASTICA GENERALE | Esercizi di stretching, mobilità generale, esercizi, potenziamento a carico naturale | Ricerca guidata  Attrezzi specifici | 1 | Discreti |
| GIOCHI COORDINATIVI E  CONDIZIONALI | Palla tutto, palla pugno, handball, minibaseball Dogball, ecc. | Esercit.collettiva  Attrezzi specifici | 2 | Discreti |
| CORE TRAINING | Esercizi statici e dinamici. Core ability. | Circuit training Station training  Cardio training | 4 | Discreti |
| PROPRIOCETTIVA | Piani instabili, swuiss-ball, tavolette propriocettive in legno plastica, trave d’equilibrio, manubri | Circuit training  Station training  Cardio training | 2 | Discreti |
| PICCOLI ATTREZZI Funicelle  Palle mediche | Salti a piedi pari o alternati,su un piede,  Lanci e prese.  Es. di potenziamento | Lavoro individuale  A coppie | 1 | Discreti |
| PERCORSI tecnici e condizionali | A Stazioni,  in circuito - a Tempo  a stazioni | Lavoro individuale o in gruppo | 2 | Discreti |
| PALLAVOLO  Fondamentali individuali | Palleggio, Bagher, Battuta | Esercizi globali analitici , gioco | 2 | Sufficienti |
| Fondamentali di squadra | Palleggiatore in zona 3 a rotazione , ricezione e difesa con schieramento a W | Gioco | 2 | Sufficienti |
| PALLACANESTRO  Fondamentali individuali | Palleggio, arresti 1-2 tempi, passaggio.Possesso palla. Ruba palla. | Lavoro individuale o in gruppo. 1>1 3 <3 | 1 | Sufficienti |
| GIOCHI COORDINATIVI  con la palla e senza | Percorsi con la palla. Percorsi psicocinetici. Colori. Possesso palla.  Palla avvelenata, Palla battaglia, svuota campo, Pallatutto Dodgball  Kho Kho Kabbadi | Lavoro individuale o in gruppo.  Gioco  Attrezzi specifici | 2 | Discreti |
| CALCIO  Fondamentali individuali | Didattica elementare. La conduzione, lo stop, il passaggio, il tiro.Lavoro psicocinetico (colori) | Lavoro individuale o in gruppo.Gioco  Attrezzi specifici | 2 | Sufficienti |
| FASE D'ISTITUTO DEI TORNEI  SPORTIVI PER ELIMINAZIONE  DIRETTA | Calcio-Volley-Basket- Corsa Campestre-Atletica in pista (giornata dedicata alla fase di istituto) | Partita ad eliminazione e gare |  | Discreti |
| TAMBURELLO-UNIHOKEY- | Didattica elementare | Lavoro individuale  Gioco | 2 | Sufficienti |
|  |  |  |  |  |
| ATLETICA LEGGERA Mezzofondo | Tecnica di corsa, andature tecniche, corsa di resistenza (lavoro generale) | Lavoro individuale | 2 | Buoni |
| Velocità | Partenza dai blocchi, accelerazioni, es. d’impulso andature specifiche | Lavoro individuale | 2 | Sufficienti |
| Salti Salto in lungo  Salto in alto | Didattica elementare  Tecnica elementare di stacco, volo e chiusura | Esercitazioni analitiche | 4 | Discreti |
| Lanci Getto del Peso  Disco | Impostazione elementare, getto del peso  Lancio del disco | Lavoro individuale | 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 alcune verifiche pratiche e orali.

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

Bergamo, 6/06/2017

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

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