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 | 2 | Discreti |
| GINNASTICA GENERALE | Esercizi di stretching, mobilità generale, esercizi di coordinazione generale a corpo libero, potenziamento a carico naturale | Ricerca guidata  Attrezzi specifici | 2 | Buoni |
| GIOCHI COORDINATIVI E  CONDIZIONALI | Palla tutto, palla pugno, handball, minibaseball  Dogball, ecc. | Esercit.collettiva  Attrezzi specifici | 2 | Buoni |
| CORE TRAINING | Esercizi statici e dinamici. Core ability. | Circuit training. Station training.Cardio training  Attrezzi specifici | 2 | Buoni |
| PROPRIOCETTIVA | Piani instabili, swuiss-ball, tavolette propriocettive in legno plastica, trave d’equilibrio, manubri, skateboard | Circuit training. Station training.Cardio training  Attrezzi specifici | 1 | Buoni |
| PICCOLI ATTREZZI Funicelle  Palle mediche Funicelle | Salti a piedi pari o altern.,su un piede, incrocio,fune doppia,fune girata al contrario  Lanci e prese.Es. di potenziamento | Lavoro individuale  E in coppia | 1 | Discreti |
|  |  |  |  |  |
| GINNASTICA ARTISTICA Corpo libero | Capovolte avanti e indietro con varianti impostazione verticale a tre appoggi e ritta | " |  | Discreti |
| PERCORSI tecnici e condizionali | A Stazioni, in circuito-a Tempo  Staffette in percorsi | Lavoro individuale o in gruppo  Attrezzi specifici | 2 | 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 | Esercizi globali analitici gioco | 2 | Discreti |
| Fondamentali di squadra | Palleggiatore in zona 3 a rotazione , ricezione e difesa con schieramento a W | Gioco | 1 | Buoni |
| PALLACANESTRO Fondamentali individuali | Palleggio, passaggio, tiro  arresti 1-2 tempi | Lavoro individuale o in gruppo. 1>1 3 <3 | 2 | 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 Roverino | Lavoro individuale o in gruppo. Gioco  Attrezzi specifici | 2 | Buoni |
| CALCIO nd. individuali | Didattica elementare. La conduzione, lo stop, il passaggio, il tiro.Lavoro psicocinetico (colori) | Lavoro individuale o in gruppo. Gioco | 2 | Buoni |
| UNIHOCKEY | Didattica elementare | Lavoro individuale o in gruppo. Gioco  Attrezzi specifici | 1 | 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 | 1 | Sufficienti |
| ATLETICA LEGGERA: Mezzofondo | Tecnica di corsa, andature tecniche, corsa di resistenza (lavoro generale) | Lavoro individuale | 1 | Buoni |
| Velocita’VVelocità  Velocita' Velocita’ | Partenza dai blocchi, accelerazioni, es. d’impulso andature specifiche | Lavoro individuale o in gruppo.Gioco staffette | 1 | Sufficienti |
| Salti Salto in lungo | Impostazione Lungo e Alto  Didattica elementare. Rincorsa. Tecnica elementare di stacco, fase di volo (hang -passi in aria) Chiusura / valicamento (alto) | Lavoro individuale  Es. analitiche | 3 | Discreti |
| Lanci | Impostazione elementare, getto del peso e disco | Lavoro individuale | 2 | Buoni |
| TEORIA | Nomenclatura. L’apparato muscolare L’allenamento funzionale Teoria e regolamenti degli sport di squadra e individuali praticati. Ricerche guidate |  | 2 | 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, 6/06/2017

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

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