#### **DOCENTE SERGIO BIZIOLI MATERIA SC. MOTORIE CLASSE 3A**

**PROGRAMMA ED ARGOMENTI TRATTATI**

###### CONTENUTI DISCIPLINARI

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***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 coordinazione generale a corpo libero, potenziamento a carico naturale | Ricerca guidata | 1 | 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 | 2 | Buono |
| PICCOLI ATTREZZI  Funicelle,palla medica | Salti a piedi pari o alternati,su un piede, incrocio,fune doppia,fune girata al contrario  Lanci e prese. Potenziamento | Esercitazione collettiva | 1 | Discreto |
| GINNASTICA ARTISTICA  Corpo libero | Capovolta tuffata, impostazione salto avanti, verticale ritta,progressioni | " | 1 | Buono |
| GIOCHI COORDINATIVI e CONDIZIONALI | Palla tutto, palla pugno, handball, minibaseball  Dogball, Roverino (Autonomia, rispetto delle regole, collaborazione) | Esercitazione collettiva | 2 | Buona |
| SCHERMA | Progetto di scherma. Fondamentali analitici.  Attacco Parata e Risposta | Lavoro individuale e a coppie | 10 | Buono |
| PALLAVOLO  Fondamentali individuali | Battuta obbligatoria dall'alto, consolidamento fondamentale , lavoro analitico sulle situazioni di gioco , variazione ed ampliamento delle soluzioni d' attacco | Esercizi globali ed analitici , gioco | 1 | Ottimo |
| Fondamentali di squadra | Differenziazione dei ruoli con alzatore centrale, alzatore zona 2, differenziazione lato-centro con difesa 2-1 con cambio in seconda linea, gioco in penetrazione con alzatore II linea in zona 1 | Gioco | 1 | Ottimo |
| 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 | 1 | Buono |
| Fondamentali di squadra | Schemi in difesa (uomo e zona), contropiede, dai e vai , dai e segui. | Gioco | 1 | 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) SCI -SNOWBOARD | Partita ad eliminazione e gare |  | Buono |
| CALCIO | Tecnica individuale applicata individuale semplice e complessa | Gioco in spazi ridotti, possesso palla, partitelle a tema | 2 | Discreto |
| PROPRIOCETTIVA | Piani instabili, swuiss-ball, tavolette propriocettive in legno plastica, trave d’equilibrio | Circuit training Station training  Attrezzi specifici | 4 | Discreto |
| ATLETICA LEGGERA  Mezzofondo | Tecnica di corsa, andature tecniche, corsa di resistenza (lavoro generale, capacità di recupero) | Vo2max, Vam, Soglia anaerobica | 2 | Discreto |
| Velocità | Partenza dai blocchi, accelerazioni, staffette | Regolamenti e gara | 1 | Buono |
| 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 | " | 2 | Discreto |

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

Sono state svolte alcuneverifiche scritte, orali,pratiche e 2 ricerche

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

Bergamo, 25/5/2017

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

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

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

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