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 | 4 | Discreti |
| GINNASTICA GENERALE | Esercizi di stretching, mobilità generale, esercizi, potenziamento a carico naturale | Ricerca guidata  Attrezzi specifici | 6 | Discreti |
| GIOCHI COORDINATIVI E  CONDIZIONALI | Palla tutto, palla pugno, handball, minibaseball Dogball, ecc. | Esercit.collettiva  Attrezzi specifici | 8 | Discreti |
| CORE TRAINING | Esercizi statici e dinamici. Core ability. | Circuit training Station training  Cardio training | 8 | Discreti |
| PROPRIOCETTIVA | Piani instabili, swuiss-ball, tavolette propriocettive in legno plastica, trave d’equilibrio, manubri | Circuit training  Station training  Cardio training | 8 | Discreti |
| PICCOLI ATTREZZI  Funicelle  Palle mediche | Salti a piedi pari o alternati,su un piede,  Lanci e prese.  Es. di potenziamento  Video tutorial | Lavoro individuale  A coppie | 2 | Discreti |
| PERCORSI  tecnici e condizionali | in circuito  a Tempo  a stazioni | Lavoro individuale o in gruppo | 4 | Buoni |
| PALLAVOLO  Fondamentali  Individuali | Palleggio, Bagher, Battuta | Esercizi globali analitici , gioco | 4 | Sufficienti |
| PALLACANESTRO  Fondamentali individuali | Palleggio, arresti 1-2 tempi, passaggio.Possesso palla. Ruba palla. | Lavoro individuale o in gruppo.  Possessopalla,5 passaggi. | 4 | Sufficienti |
| GIOCHI COORDINATIVI  con la palla e senza | Percorsi con la palla. Percorsi psicocinetici. Colori. Giochi Popolari Italiani e nel mondo come  Dodgball Kho Kho Kabbadi | Lavoro individuale o in gruppo.  Gioco  Attrezzi specifici | 5 | 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 | Corsa Campestre | Fase di istituto | 1 | Discreti |
| TAMBURELLO | Didattica elementare | Lavoro individuale  Gioco | 1 | Sufficienti |
| UNIHOCHEY | Didattica elementare | Gioco | 1 | Discreti |
| PALLAMANO | Didattica elementare | Gioco | 1 | Sufficienti |
| TCHOUKBALL | Didattica elementare | Gioco | 2 | Buoni |
| ULTIMATE | I lanci, diritto , rovescio. Le prese. Schemi di attacco | Gioco | 3 |  |
| ATLETICA LEGGERA  Mezzofondo | Tecnica di corsa, andature tecniche, corsa di resistenza (lavoro generale) | Lavoro individuale | 2 | Buoni |
| Velocità | Accelerazioni, es. d’impulso andature specifiche | Lavoro individuale | 1 | Discreti |
| Salti  Salto in alto | Teoria e storia in video postato in Didattica | Video tutorial |  |  |
| Lezioni on line in meet  E con whatsupp | Ed. alla salute. Coronavirus: come rafforzare il sistema immunitario con l’attivita’ fisica domestica  Dieta e allenamento in quarantena.  Come allenarsi utilizzando il cardiofrequenzimentro. Video di esercizi cardiocircolatori da svolgere a casa.  Chinesiologia muscolare. Mal di schiena e palestra.  I muscoli e la contrazione muscolare  Video mobilità della spalla e test di mobilità.  Teoria e regolamenti degli sport di squadra e individuali praticati.  Didattica elementare di Plank, Burpees, piegamenti, squat, addominali, mountain cliber, pettorali, mobility routine  Didattica della core stability  Video tutorial esplicativo per esercizi di potenziamento da svolgere a casa. Video di esercizi coordinativi. Video e files sullo stretching. Video di stretching per tibiali, caviglia e adduttori. Video di allenamento sulla mobilità. Esercizi preventivi per dolore da mouse  Messa in Azione (riscaldamento) | Collegamenti in video in Meet o whatsup  O video tutoriale  O file word o pdf |  | Discreti |

I criteri di valutazione adottati sono conformi a quanto riportato nel PTOF. 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, 4 giugno 2020

Il docente Gli studenti

(Sergio Bizioli)

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

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