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 concretamentele 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 guidataAttrezzi specifici | 6 | Discreti |
| GIOCHI COORDINATIVI E CONDIZIONALI | Palla tutto, palla pugno, handball, minibaseball Dogball, ecc. | Esercit.collettivaAttrezzi specifici | 8 | Discreti |
| CORE TRAINING | Esercizi statici e dinamici. Core ability. | Circuit training Station trainingCardio training | 8 | Discreti |
| PROPRIOCETTIVA | Piani instabili, swuiss-ball, tavolette propriocettive in legno plastica, trave d’equilibrio, manubri | Circuit trainingStation trainingCardio training | 8 | Discreti |
| PICCOLI ATTREZZIFunicellePalle mediche | Salti a piedi pari o alternati,su un piede, Lanci e prese. Es. di potenziamentoVideo tutorial | Lavoro individualeA coppie | 2 | Discreti |
| PERCORSItecnici e condizionali |  in circuito a Tempoa stazioni | Lavoro individuale o in gruppo | 4 | Buoni |
| PALLAVOLOFondamentaliIndividuali | Palleggio, Bagher, Battuta  | Esercizi globali analitici , gioco | 4 | Sufficienti |
| PALLACANESTROFondamentali 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 comeDodgball Kho Kho Kabbadi | Lavoro individuale o in gruppo.GiocoAttrezzi specifici | 5 | Discreti |
| CALCIOFondamentali individuali | Didattica elementare. La conduzione, lo stop, il passaggio, il tiro.Lavoro psicocinetico (colori) | Lavoro individuale o in gruppo.GiocoAttrezzi specifici | 2 | Sufficienti |
| FASE D'ISTITUTO DEI TORNEI SPORTIVI PER ELIMINAZIONEDIRETTA  |  Corsa Campestre | Fase di istituto | 1 | Discreti |
| TAMBURELLO | Didattica elementare | Lavoro individualeGioco | 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 LEGGERAMezzofondo | 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 |
| SaltiSalto in alto | Teoria e storia in video postato in Didattica | Video tutorial |  |  |
| Lezioni on line in meetE con whatsupp | Ed. alla salute. Coronavirus: come rafforzare il sistema immunitario con l’attivita’ fisica domesticaDieta 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 muscolareVideo 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 routineDidattica della core stabilityVideo 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 whatsupO video tutorialeO 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)

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

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