Materia Scienze Motorie

**CONTENUTI DISCIPLINARI**

**MATERIA Scienze Motorie Ore settimanali 2 Classe 4D**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | Esercizi di stretching, mobilità generale, esercizi di coordinaz. generale a corpo libero, potenziamento a carico naturale e con sovraccarico | Lavoro individuale, Corpo libero | 4 ore |  |
| GINNASTICA GENERALE | Esercizi di stretching, mobilità generale, esercizi, potenziamento a carico naturale.  Challenge push up su 20 minuti e su 60 minuti | Ricerca guidata  Attrezzi specifici  Video Tutorial, slides, immagini, documentazione varia trasmessa via Whatsup e inserita in Didattica per autoconsultazione | 10 ore |  |
| GIOCHI COORDINATIVI E  CONDIZIONALI | Giochi popolari italiani e dal mondo, | Esercit.collettiva  Attrezzi specifici | 2 ore |  |
| CORE TRAINING | Esercizi statici e dinamici. Core ability. | Circuit training Station training  Cardio training  Video Tutorial, slides, immagini, documentazione varia trasmessa via Whatsup e inserita in Didattica per autoconsultazione | 4 ore |  |
| PROPRIOCETTIVA | Piani instabili, swuiss-ball, tavolette propriocettive in legno plastica, trave d’equilibrio, manubri | Circuit training  Station training  Cardio training  Video Tutorial, slides, immagini, documentazione varia trasmessa via Whatsup e inserita in Didattica per autoconsultazione | 6 |  |
| PICCOLI ATTREZZI  Funicelle  Palle mediche | Salti a piedi pari o altern.,su un piede, incrocio,fune doppia,fune girata al contrario .  Lanci e prese.  Es. di potenziamento | Lavoro individuale  A coppie  Video tutorial | 1 ora |  |
| PERCORSI  tecnici e condizionali | A Stazioni,  in circuito  a Tempo  a stazioni | Lavoro individuale o in gruppo  Video Tutorial, slides, immagini, documentazione varia trasmessa via Whatsup e inserita in Didattica per autoconsultazione | 8 ore |  |
| PALLAVOLO  Fondamentali  Individuali | Battuta obbligatoria dall'alto, consolidamento fond.amentali, lavoro analitico sulle situazioni di gioco , variazione ed ampliamento delle soluzioni d' attacco | Esercizi globali analitici , gioco | 2 ore |  |
| PALLAVOLO  Fondamentali di squadra | Differ. dei ruoli con alzatore centrale, alzatore zona 2, differenz. lato-centro con difesa 2-1 con cambio in seconda linea, gioco in penetrazione con alzatore II linea in zona 1 | Gioco | 2 ore |  |
| PALLACANESTRO  Fondamentali individuali | Terzo tempo , virata dx e sx , arresto e tiro in sospensione, gancio, vari cambi di mano, blocco. | Lavoro individuale o in gruppo. | 3 ore |  |
| GIOCHI COORDINATIVI  con la palla e senza | Percorsi con la palla. Percorsi psicocinetici. Colori. | Lavoro individuale o in gruppo.  Gioco  Attrezzi specifici | 2 ore |  |
| CALCIO  Fondamentali individuali | Didattica elementare. La conduzione, lo stop, il passaggio, il tiro. Lavoro psicocinetico (colori) | Lavoro individuale o in gruppo.Gioco  Attrezzi specifici | 3 ore |  |
| FASE D'ISTITUTO DEI TORNEI  SPORTIVI PER ELIMINAZIONE  DIRETTA | Volley-Corsa Campestre | Partita ad eliminazione e gare | 5 ore |  |
| TCHOUKBALL | Didattica elementare  Il passaggio, il tiro in terzo tempo. Occupare lo spazio | Gioco | 1 ora |  |
|  |  |  |  |  |
| ULTIMATE | I lanci, diritto , rovescio. Le prese. Schemi di attacco | Gioco | 1 ora |  |
|  |  |  |  |  |
| ATLETICA LEGGERA  Mezzofondo | Tecnica di corsa, andature tecniche, corsa di resistenza (lavoro generale). Fartlek | Lavoro individuale  Approfondimento teorico | 1 ora |  |
| Velocità  Ostacoli | Accelerazioni, es. d’impulso andature specifiche | Lavoro individuale | 1 ora |  |
| SALTO IN ALTO | Teoria e storia in video postato in Didattica | Video tutorial |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| TEORIA | Ed. alla salute. Coronavirus: come rafforzare il sistema immunitario  Educazione alimentare. Alimentazione dello sportivo dilettante. Dieta e allenamento in quarantena. Video sul rapporto tra alcool e crescita muscolare. Correre a digiuno.  Il doping. Conoscere il movimento.  Come allenarsi utilizzando il cardiofrequenzimentro. Video di esercizi cardiocircolatori da svolgere a casa.  Chinesiologia muscolare. Mal di schiena e palestra. 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 stretching per alleviare il dolore alla spalla. Video di stretching per tibiali, caviglia e adduttori. Video di allenamento sulla mobilità. Video esercizi di prevenzione di epicondilite ed epitrocheite.  Video tutorial con la funicella. Esercizi preventivi per dolore da mouse  Come calcolare il massimale  Messa in Azione (riscaldamento)  Indicazioni per creare un percorso a stazioni nella propria casa  Corsa sul tapis roulant  Fitness casalingo  Circuit training  Video su percorsi di allenamento  Percorso Tabata  Video tutorial funicella  Meglio corsa o camminata veloce? |  |  |  |

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

Sono state svolte alcune verifiche, orali e pratiche, e ricerche guidate ed approfondite.

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

Bergamo 4 giugno 2020

Il docente Gli studenti

(Sergio Bizioli)

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

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