Materia Scienze Motorie

**CONTENUTI DISCIPLINARI**

**MATERIA Scienze Motorie Ore settimanali 2 Classe 1D**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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  | 3 | Discreti |
| GINNASTICA GENERALE | Esercizi di stretching, mobilità generale, esercizi, potenziamento a carico naturale  | Ricerca guidataAttrezzi specifici | 3 | Sufficienti |
| GIOCHI COORDINATIVI E CONDIZIONALI | Palla tutto, palla pugno, handball, minibaseball Dogball, ecc. | Esercit.collettivaAttrezzi specifici | 3 | Discreti |
| CORE TRAINING | Esercizi statici e dinamici. Core ability. | Circuit training Station trainingCardio training | 3 | Discreti |
| PROPRIOCETTIVA | Piani instabili, swuiss-ball, tavolette propriocettive in legno plastica, trave d’equilibrio, manubri | Circuit trainingStation trainingCardio training | 3 | Buoni |
| PICCOLI ATTREZZIFunicellePalle mediche | Salti a piedi pari o alternati,su un piede, Lanci e prese. Es. di potenziamento | Lavoro individualeA coppie | 2 | Discreti |
| PERCORSItecnici e condizionali | A Stazioni, in circuito a Tempoa stazioni | Lavoro individuale o in gruppo | 3 | Discreti |
| PALLAVOLOFondamentaliIndividuali | Palleggio, Bagher, Battuta  | Esercizi globali analitici , gioco | 3 | Sufficienti |
| PALLAVOLOFondamentali di squadra | Palleggiatore in zona 3 a rotazione , ricezione e difesa con schieramento a W | Gioco | 3 | Sufficienti |
| PALLACANESTROFondamentali individuali | Palleggio, arresti 1-2 tempi, passaggio.Possesso palla. Ruba palla.  | Lavoro individuale o in gruppo. 1>1 3 <3 | 2 | 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 | 2 | Discreti |
| CALCIOFondamentali individuali | Didattica elementare. La conduzione, lo stop, il passaggio, il tiro.Lavoro psicocinetico (colori) | Lavoro individuale o in gruppo.GiocoAttrezzi specifici | 4 | Ottimi |
| TAMBURELLO | Didattica elementareDiritto e rovescio | Lavoro individualeGioco | 2 | Buoni |
| UNIHOCHEY | La conduzione, il passaggio. Il tiro | Gioco | 2 | Buoni |
| PALLAMANO |  | Gioco | 2 | Discreti |
| TCHOUKBALL | Didattica elementare | Gioco | 2 | Buoni |
| LOTTA GRECO-ROMANA | Attacco e schienata, difesa in quadrupedia | Incontro di lotta 30" | 2 | Discreti |
| UTIMATE | I lanci, diritto e rovescioLe prese | Gioco | 2 | Discreti |
|  |  |  |  |  |
| ATLETICA LEGGERAMezzofondo | Tecnica di corsa, andature tecniche, corsa di resistenza (lavoro generale) | Lavoro individuale  | 4 | Buoni |
| Velocità | Partenza dai blocchi, accelerazioni, es. d’impulso andature specifiche | Lavoro individuale | 4 | Discreti |
| Ostacoli | Progressione didattica elementari | Lavoro individuale | 2 | Discreti |
| SaltiSalto in lungoSalto in alto | Didattica elementareTecnica elementare di rincorsa, stacco, volo e chiusura | Esercitazioni analitiche | 7 | Discreti |
| Getto del Peso | Impostazione elementare, getto del peso  | Lavoro individuale | 2 | Sufficienti |

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, 6 giugno 2022

Il docente Gli studenti

(Sergio Bizioli)

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

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