Materia Scienze Motorie

**CONTENUTI DISCIPLINARI**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 2 | Buoni |
| GINNASTICA GENERALE | Esercizi di stretching, mobilità generale, esercizi, potenziamento a carico naturale | Ricerca guidata  Attrezzi specifici | 1 | Discreti |
| GIOCHI COORDINATIVI E  CONDIZIONALI | Palla tutto, palla pugno, handball, minibaseball Dogball, ecc. | Esercit.collettiva  Attrezzi specifici | 1 | Buoni |
| CORE TRAINING | Esercizi statici e dinamici. Core ability. | Circuit training Station training  Cardio training | 2 | Discreti |
| PROPRIOCETTIVA | Piani instabili, swuiss-ball, tavolette propriocettive in legno plastica, trave d’equilibrio, manubri | Circuit training  Station training  Cardio training | 2 | Discreti |
| PICCOLI ATTREZZI  Funicelle  Palle mediche | Salti a piedi pari o alternati,su un piede,  Lanci e prese.  Policoncorrenza | Lavoro individuale  A coppie | 2 | Discreti |
| PERCORSI  tecnici e condizionali | in circuito  a Tempo  a stazioni | Lavoro individuale o in gruppo | 2 | Buoni |
| PALLAVOLO  Fondamentali  Individuali | Palleggio, Bagher, Battuta | Esercizi globali analitici , gioco | 4 | Buoni |
| PALLAVOLO  Fondamentali di squadra | Palleggiatore in zona 3 a rotazione , ricezione e difesa con schieramento a W | Gioco | 4 | Discreti |
| PALLACANESTRO  Fondamentali individuali | Palleggio, arresti 1-2 tempi, passaggio.Possesso palla. Ruba palla. | Lavoro individuale o in gruppo. 1>1 3 <3 | 6 | Ottimi |
| GIOCHI COORDINATIVI  con la palla e senza | Percorsi con la palla. Percorsi psicocinetici. Colori. Giochi Popolari Italiani e nel mondo come pallapugno, hitball Dodgball ecc. | Lavoro individuale o in gruppo.  Gioco  Attrezzi specifici | 4 | Discreti |
| CALCIO  Fondamentali individuali | Didattica elementare. La conduzione, lo stop, il passaggio, il tiro.Lavoro psicocinetico (colori) | Lavoro individuale e in gruppo.  Gioco | 4 | Ottimi |
| TAMBURELLO | Didattica elementare | Lavoro individuale  Gioco | 2 | Buoni |
| UNIHOCHEY | Didattica elementare | Gioco | 2 | Buoni |
| LOTTA GRECO-ROMANA | Esercitazioni a tempo di Attacco e difesa | Incontro di Lotta | 2 | Discreti |
| ULTIMATE | I lanci, diritto e rovescio  La presa | Gioco | 2 | Discreti |
|  |  |  |  |  |
| ATLETICA LEGGERA  Mezzofondo | Tecnica di corsa, andature tecniche, corsa di resistenza (lavoro generale) | Lavoro individuale | 4 | Buoni |
| Velocità e ostacoli | Partenza dai blocchi, accelerazioni, es. d’impulso andature specifiche. Ampiezza e frequenza. Stifness | Lavoro individuale | 5 | Buoni |
| Salto in lungo  Salto in alto | Didattica elementare  Tecnica elementare di stacco, volo e chiusura | Esercitazioni analitiche | 6 | Discreti |
| Lanci Getto del Peso | Impostazione elementare, getto del peso | Lavoro individuale | 2 | 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 2022

Il docente Gli studenti

(Sergio Bizioli)

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

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