Materia Scienze Motorie

**CONTENUTI DISCIPLINARI**

**MATERIA Scienze Motorie Ore settimanali 2 Classe 3A**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | Esercizi di stretching, mobilità generale, esercizi di coordinaz. generale a corpo libero, potenziamento a carico naturale e con sovraccarico | Lavoro individuale, Corpo libero  | 4 | Buoni |
| GINNASTICA GENERALE | Esercizi di stretching, mobilità generale, esercizi, potenziamento a carico naturale  | Ricerca guidataAttrezzi specifici | 4 | Discreti |
| GIOCHI COORDINATIVI E CONDIZIONALI | Giochi popolari italiani e dal mondo, comeDodgball, Hitball ecc. | Esercit.collettivaAttrezzi specifici | 6 | Buoni |
| CORE TRAINING | Esercizi statici e dinamici. Core ability. | Circuit training Station trainingCardio training |  2 | Buoni |
| PROPRIOCETTIVA | Piani instabili, swuiss-ball, tavolette propriocettive in legno plastica, trave d’equilibrio, manubri | Circuit trainingStation trainingCardio training | 4 | Buoni |
| PICCOLI ATTREZZIFunicellePalle mediche | Salti a piedi pari o alternatisu un piede, incrocio, fune doppia,fune.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 | 2 | Discreti |
| PALLAVOLOFondamentaliIndividuali | 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 | Discreti |
| PALLAVOLOFondamentali 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 | Buoni |
| PALLACANESTROFondamentali individuali | Terzo tempo , treccia, arresto 1-2 tempi,virata dx e sx , arresto e tiro in sospensione, vari cambi di mano, blocco. | Lavoro individuale o in gruppo. 1>1 3 <2 | 4 | Ottimi |
| GIOCHI COORDINATIVI con la palla e senza | Percorsi con la palla. Percorsi psicocinetici. Colori. Hitball RoverinoSparviero Dodgball ecc | Lavoro individuale o in gruppo.Gioco | 4 | Buoni |
| CALCIOFondamentali individuali | Didattica elementare. La conduzione, lo stop, il passaggio, il tiro.Lavoro psicocinetico (colori) | Lavoro individuale - in gruppo.Gioco | 4 | Buoni |
| TAMBURELLO | Didattica elementare | Lavoro individualeGioco | 2 | Discreti |
| UNIHOCHEY | Conduzione della pallinaPassaggio e tiro | Gioco | 2 | Discreti |
| PALLAMANO | Progressione didattica.  | Gioco | 2 | Buoni |
| ULTIMATE | I lanci , diritto , rovescio. Le prese. Schemi di attacco | Gioco | 1 |  |
|  |  |  |  |  |
| ATLETICA LEGGERAMezzofondo | Tecnica di corsa, andature tecniche, corsa di resistenza (lavoro generale) | Lavoro individuale  | 2 | Buoni |
| Velocità | Partenza dai blocchi, accelerazioni, es. d’impulso andature specifiche | Lavoro individuale | 4 | Buoni |
| Ostacoli | Didattica elementare Esercizi di prima e seconda gambaTre passi tra gli ostacoli | Lavoro individuale | 2 | Discreti |
| SaltiSalto in lungoSalto in alto | Didattica elementareTecnica elementare di stacco, volo e chiusura | Esercitazioni analitiche | 4 | Buoni |
| Lanci Getto del PesoLancio del disco | Impostazione elementare, getto del peso Tecnica O'Brien | Lavoro individuale | 2 | Discreti |
| Educazione Civica | Educazione alla parità tra i sessi ed educazione alla differenza | Lezione frontale | 2 | Discreti |

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

Sono state svolte 10 verifiche, orali e pratiche e ricerche guidate ed approfondite.

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

Bergamo 3 giugno 2022

Il docente Gli studenti

(Sergio Bizioli)

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

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