Materia Scienze Motorie

**CONTENUTI DISCIPLINARI**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 3 | Buoni |
| GINNASTICA GENERALE | Esercizi di stretching, mobilità generale, esercizi, potenziamento a carico naturale | Ricerca guidata  Attrezzi specifici | 3 | Discreti |
| GIOCHI COORDINATIVI E  CONDIZIONALI | Percorsi con la palla. Percorsi psicocinetici. Colori. Giochi Popolari Italiani e nel mondo come pallapugno, hitball Dodgball | Esercitazione collettiva  Attrezzi specifici | 3 | Discreti |
| CORE TRAINING | Esercizi statici e dinamici. Core ability. | Circuit training Station training  Cardio training | 2 | Buoni |
| 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 altern.,su un piede, incrocio,fune doppia,fune girata al contrario .  Lanci e prese.  Es. di potenziamento | Lavoro individuale  A coppie | 2 | Discreti |
| PERCORSI  tecnici e condizionali | A Stazioni,  in circuito  a Tempo  a stazioni | Lavoro individuale o in gruppo | 3 | Buoni |
| 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 | Ottimi  (le ragazze)  Sufficienti  (Maschi) |
| 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 | Discreti |
| 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. 1>1 3 <2 | 3 | Sufficienti |
| GIOCHI COORDINATIVI  con la palla e senza | Percorsi con la palla. Percorsi psicocinetici. Colori. | Lavoro individuale o in gruppo.  Gioco  Attrezzi specifici | 3 | Discreti |
| CALCIO  Fondamentali individuali | Didattica elementare. La conduzione, lo stop, il passaggio, il tiro.Lavoro psicocinetico (colori)  Dodgball Sparviero Roverino ecc. | Lavoro individuale o in gruppo.Gioco  Attrezzi specifici | 3 | Discreti |
| TAMBURELLO | Didattica elementare | Lavoro individuale  Gioco | 3 | Discreti |
| UNIHOCHEY | Conduzione della pallina  Passaggio e tiro | Gioco | 2 | Discreti |
| PALLAMANO | Fondamentali individuali | Gioco | 1 | Discreti |
| TCHOUKBALL | Didattica elementare | Gioco | 1 | Buoni |
| ULTIMATE | I lanci , diritto , rovescio. Le prese. Schemi di attacco | Gioco | 1 | Discreti |
|  |  |  |  |  |
| ATLETICA LEGGERA  Mezzofondo | Tecnica di corsa, andature tecniche, corsa di resistenza (lavoro generale) | Lavoro individuale | 3 | Discreti |
| Velocità  ostacoli | Partenza dai blocchi, accelerazioni, es. d’impulso andature specifiche. Tre passi hs | Lavoro individuale | 4 | Discreti |
| Salti  Salto in lungo  Salto in alto | Didattica elementare  Tecnica elementare di stacco, volo e chiusura | Esercitazioni analitiche | 6 | Discreti |
| Getto del Peso  Lancio del disco | Impostazione elementare, getto del peso Tecnica O'Brien  Lancio del disco | Lavoro individuale | 2 | Discreti |
| TEORIA  Ed. Civica | Teoria e regolamenti degli sport di squadra ed individuali praticati. Le capacita' condizionali e come si allenano.  Come leggere le etichette.  Le etichette nutrizionali. L’integrazione post workout | Lezione frontale | 3    3 | Doscreto |

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

Sono state svolte 15 verifiche, orali e pratiche e ricerche guidate ed approfondite.

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

Bergamo 2 giugno 2022

Il docente Gli studenti

(Sergio Bizioli)

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

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