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 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  | 3 | Buoni |
| GINNASTICA GENERALE | Esercizi di stretching, mobilità generale, esercizi, potenziamento a carico naturale  | Ricerca guidataAttrezzi 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 collettivaAttrezzi specifici | 3 | Discreti |
| 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 | 2 | Discreti |
| PICCOLI ATTREZZIFunicellePalle mediche | Salti a piedi pari o altern.,su un piede, incrocio,fune doppia,fune girata al contrario .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 | Buoni |
| 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 | Ottimi(le ragazze)Sufficienti(Maschi) |
| 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 | Discreti |
| PALLACANESTROFondamentali 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.GiocoAttrezzi specifici | 3 | Discreti |
| CALCIOFondamentali individuali | Didattica elementare. La conduzione, lo stop, il passaggio, il tiro.Lavoro psicocinetico (colori)Dodgball Sparviero Roverino ecc. | Lavoro individuale o in gruppo.GiocoAttrezzi specifici | 3 | Discreti |
| TAMBURELLO | Didattica elementare | Lavoro individualeGioco | 3 | Discreti |
| UNIHOCHEY | Conduzione della pallinaPassaggio 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 LEGGERAMezzofondo | Tecnica di corsa, andature tecniche, corsa di resistenza (lavoro generale) | Lavoro individuale  | 3 | Discreti |
| Velocitàostacoli | Partenza dai blocchi, accelerazioni, es. d’impulso andature specifiche. Tre passi hs | Lavoro individuale | 4 | Discreti |
| SaltiSalto in lungoSalto in alto | Didattica elementareTecnica elementare di stacco, volo e chiusura | Esercitazioni analitiche | 6 | Discreti |
| Getto del PesoLancio del disco | Impostazione elementare, getto del peso Tecnica O'BrienLancio 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)

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

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