

	PIANO DI LAVORO SVOLTO	Documento – MR-28 Livello rev. 05 Data rev. 16/05/2019
---	-------------------------------	--

ANNO SCOLASTICO __18__/_19__

Docente:	TOSONI ELIO		
Disciplina:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
Classe: 1°	Sez. G - H		
<input type="checkbox"/> AFM <input type="checkbox"/> SIA <input type="checkbox"/> RIM <input type="checkbox"/> CAT	x LS <input type="checkbox"/> LSSA	<input type="checkbox"/> IPSMT <input type="checkbox"/> IPSSS <input type="checkbox"/> IeFP	

PIANO DI LAVORO SVOLTO

ARGOMENTI SVOLTI	METODOLOGIE – STRUMENTI UTILIZZATI –SITI FRUITI
Conoscenza ed esecuzione personale o in gruppo della ricerca del tono funzionale (riscaldamento) , attraverso esercizi preatletici generali ed es. di allungamento muscolare e mobilità articolare.	Lezione frontale
Giochi di accoglienza , socializzazione e collaborazione.	Gruppi di lavoro guidati per particolari U.D. o per l'intero a.s.
Potenziamento muscolare : eseguito con esercizi con piccoli carichi a corpo libero ed in circuito.	Lezione frontale
Consolidamento e rielaborazione delle capacità coordinative : con	Lezione frontale

esercizi e andature preatletiche, destrezza a coppie e a gruppi, applicazione in situazioni sempre più complesse.	
Sviluppo delle capacità condizionali: con esercizi in circuito applicando alternativamente variazioni di ritmo, tempo e di carico.	Lezione frontale
Potenziamento Organico: corsa continua con aumento graduale del tempo, variazioni di ritmo e distanze.	Lezione frontale
Coordinazione dinamica generale, oculo-segmentaria e spazio-temporale: esercizi e percorsi di destrezza eseguiti con palla o piccoli attrezzi, e giochi come la pallamano o l'hockey o il calcetto o baseball, dove le regole sono ridotte e semplificate come gli spazi dove sono praticate queste attività.	Processi di apprendimento individualizzati e Attività di recupero-sostegno e integrazione
Ginnastica Artistica: andature in quadrupedia, rotolamenti, capovolta avanti, indietro e tuffata. Avviamento alla verticale su 3 appoggi.	Gruppi di lavoro guidati per particolari U.D. o per l'intero a.s.
Pallavolo: palleggio, bagher, battuta, schiacciata, muro, partendo dal gioco stesso e attraverso mini-partite ricercando la corretta applicazione dei fondamentali nel gioco di squadra.	Gruppi di lavoro guidati per particolari U.D. o per l'intero a.s.
Pallamano: palleggio, passaggio, tiro piazzato, cambi di velocità e direzione, es. di difesa e attacco partendo dal gioco stesso, attraverso mini-partite ricercando la globale applicazione dei fondamentali nel gioco di squadra.	Gruppi di lavoro guidati per particolari U.D. o per l'intero a.s.
Conoscenza dei regolamenti sia dei giochi di squadra, sia delle specialità dell'atletica.	Lezione dialogata finalizzata ad analizzare processi / fenomeni o a chiarire aspetti critici del problema / tematica affrontati
Atletica leggera: partenza dai blocchi e velocità 60 m., avviamento alla corsa ad ostacoli, tecnica del salto in alto (stile Fosbury), del salto in lungo, tecnica del getto del peso, mezzofondo 1000 m..	Gruppi di lavoro guidati per particolari U.D. o per l'intero a.s.

EVENTUALI APPROFONDIMENTI COERENTI CON PIANO DI LAVORO SVOLTO

Nel corso dell'anno si sono svolte competizioni interne di: **Corsa campestre, Atletica leggera.** Inoltre sono stati organizzati **tornei pomeridiani di giochi di squadra** femminili e maschili. Sono state proposti progetti di attività opzionali in ambiente naturale come lo **sci ed escursioni sul territorio.** **Gli alunni esonerati dalla parte pratica sono stati sottoposti a verifiche orali sugli argomenti trattati.**