

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

ANNO SCOLASTICO 2018 / 2019

Docente:	COMINOTTI ELENA		
Disciplina:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
Classe: I	Sez. S		
<input type="checkbox"/> AFM <input type="checkbox"/> SIA <input type="checkbox"/> RIM <input type="checkbox"/> CAT	<input type="checkbox"/> LS <input type="checkbox"/> LSSA	<input type="checkbox"/> IPSMT <input checked="" type="checkbox"/> IPSSS <input type="checkbox"/> IeFP	

PIANO DI LAVORO SVOLTO:

LIBRI DI TESTO UTILIZZATI

Non è stato adottato alcun libro di testo, ma consultati i seguenti manuali: "Educare al movimento" ed. Marietti, "Piu' Movimento" ed. Marietti.

ARGOMENTI SVOLTI	AUTORI – TESTI – DOCUMENTI – COMPITI DI REALTA' AFFRONTATI	METODOLOGIE – STRUMENTI UTILIZZATI –SITI FRUITI
Esercizi di ricerca del tono funzionale (riscaldamento). Esercizi di mobilità articolare, di allungamento muscolare, andature preatletiche e coordinative.		Esercizi eseguiti singolarmente, a coppie o in gruppo anche a ritmo di musica con l'utilizzo del proprio corpo come strumento principale, di piccoli e grandi attrezzi (cerchi, coni, funicelle, spalliera, panca etc.).
Potenziamento organico.	Corsa campestre.	Corsa con aumento graduale del tempo, variazioni di ritmo e distanze, utilizzando piccoli e grandi attrezzi.
Consolidamento e rielaborazione delle capacità motorie: attraverso esercizi di coordinazione, andature, destrezza, applicazione di queste qualità in situazioni sempre più complesse.		Esercizi singoli utilizzando piccoli attrezzi diversificati eseguiti in circuito.
Potenziamento muscolare		Esercizi con piccoli carichi a corpo libero ed in circuito utilizzando piccoli e grandi attrezzi.
Coordinazione oculo-manuale e spazio-temporale: esercizi di destrezza eseguiti con palla e giochi come pallamano, dodgeball, frisbee-ultimate ,offball, dove, in alcuni, le regole sono ridotte e semplificate come gli spazi dove sono praticate queste attività.	Creazione di squadre e Minitornei. Tecniche di arbitraggio.	Esercizi singoli, a coppie e a gruppi, dal metodo globale all'analitico.
Pallavolo: palleggio, bagher, battute, partite ricercando la corretta applicazione dei fondamentali nel gioco di squadra. Conoscenza dei diversi ruoli e loro applicazione nelle situazioni richieste durante il gioco.	Minitornei ricercando la corretta applicazione dei fondamentali nel gioco di squadra. Tecniche di arbitraggio.	Esercizi a coppie, terzine e a gruppi partendo dal metodo globale, all'analitico.
UDA: Uno stile di vita sano.	Creazione di un questionario di riflessione sul proprio stile di vita e sul rapporto alimentazione/movimento.	Riflessione sull'importanza del movimento sulla salute attraverso slide, lavori di gruppo ed individu
Pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro piazzato, cambi di velocità e di direzione, es. di difesa e attacco	Partite 3contro 3 ricercando la corretta applicazione dei fondamentali nel gioco di squadra.	Esercizi a coppie, terzine, a gruppi, partendo dal metodo globale all'analitico.
Atletica leggera: corsa veloce, staffetta 4X100, tecnica del salto in alto(stile Fosbury), del salto in lungo, tecnica del getto del peso, mezzofondo 1000m.	Campionati di Atletica.	Esercizi propedeutici all'acquisizione delle fasi dei salti e dei lanci, attraverso l'uso di piccoli e grandi attrezzi.
Ginnastica artistica: i rotolamenti.	Esecuzione di una successione di elementi di ginnastica artistica.	Esercizi eseguiti singolarmente, a gruppi, partendo dal metodo globale all'analitico.

Conoscenza ed utilizzo del linguaggio tecnico specifico della disciplina e dei regolamenti dei giochi di squadra e delle specialità dell'atletica.		Visione di alcuni filmati (tutorial) riguardanti i giochi di squadra e la tecnica delle diverse discipline dell'atletica. Coinvolgimento e partecipazione attiva durante la pratica delle discipline e dei giochi sportivi.
--	--	---

EVENTUALI APPROFONDIMENTI COERENTI CON PIANO DI LAVORO SVOLTO

Nel corso dell'anno alcune alunne hanno preso parte al Progetto Danza.

L'insegnante

Elena Cominotti