

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

**ANNO SCOLASTICO** \_\_2018\_\_/\_2019\_\_

Docente:	Gruda.Agim		
Disciplina:	Scienza Motorie		
Classe: 2	Sez. A		
xAFM <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 type="checkbox"/> IPSSS <input type="checkbox"/> IeFP	

## **PIANO DI LAVORO SVOLTO:**

### **LIBRI DI TESTO UTILIZZATI**

--

ARGOMENTI SVOLTI	AUTORI – TESTI – DOCUMENTI – COMPITI DI REALTA’ AFFRONTATI	METODOLOGIE – STRUMENTI UTILIZZATI –SITI FRUITI
Miglioramento della funzione cardio-respiratoria (resistenza aerobica ed anaerobica)	Corsa campestre	Miglioramento della capacità di correre in regime aerobico.
Rafforzamento della potenza muscolare a corpo libero.		
Sviluppo e incremento delle capacità coordinative. Sviluppo e incremento delle capacità condizionale: la forza, la velocità, la resistenza, la mobilità articolare		Sulla misurazione delle capacità coordinative e condizionali in modo da individuare le eventuali lacune esistenti;
Avviamento alla pratica sportiva a carattere individuale. corsa campestre corsa veloce. Corsa a ritmo libero con superamento di ostacoli naturali o artificiali. Salto in alto.Salto in Lungo,Getto del peso.	Campionati di Atletica	Sulla motivazione costante all’attività proposta per suscitare l’interesse e la partecipazione della classe. <b>Strumenti;</b> piccoli e grandi attrezzi della palestra cortile campo sportivo, palestra
<i>Avviamento ai giochi sportivi di squadra</i> Frisbee,Dodgeball,Tchoukball,,Rugby,Handball,Pallavolo,Badminton,Unihockey		Su una rigorosa gradualità nella proposta delle varie attività presentate in forma globale e poi analitica;
Conoscenza ed applicazione delle regole e del Fair Play nella pratica sportiva	Fair Play nella pratica sportiva	Sulla necessità di dare molto spazio alle attività di gruppo, soprattutto ludico-sportive, per migliorare sia le abilità motorie di base individuali che la collaborazione reciproca e la competizione leale;
Salute,, benessere, sicurezza e prevenzione		Sul controllo e sull’intervento individualizzato (ove richiesto), strutturando le attività nel rispetto delle regole anatomiche e fisiologiche, per poter intervenire efficacemente nei confronti di tutti gli alunni;

**EVENTUALI APPROFONDIMENTI COERENTI CON PIANO DI LAVORO SVOLTO**

--