

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

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

Docente:	SILVIA MAZZARELLA		
Disciplina:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
Classe: II	Sez. L		
<input type="checkbox"/> AFM <input type="checkbox"/> SIA <input type="checkbox"/> RIM <input type="checkbox"/> CAT	<input type="checkbox"/> LS <input checked="" 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
Conoscenza classe e spiegazione norme igieniche e comportamentali. Conoscenza del linguaggio tecnico specifico della materia.		Lavori di gruppo, a coppie, terzine, in gruppo. Percorsi e lavori in circuito Utilizzo di piccoli e grandi attrezzi, palestra e spazi esterni, campo sportivo di atletica, piscina
Sviluppo muscolare: eseguito con esercizi con piccoli carichi a corpo libero a coppie ed in circuito.		
Sviluppo delle capacità motorie: con esercizi di coordinazione e destrezza a coppie e a gruppi, applicazione di queste qualità in situazioni semplici lavoro e in situazioni standard	Ricerca personale di elementi coordinativi	
Percezione e sviluppo delle capacità condizionali: con esercizi in circuito applicando alternativamente variazioni di ritmo, tempo e di carico. Resistenza cardiaca e polmonare: corsa con aumento graduale del tempo, variazioni di ritmo e distanze.	Corsa campestre	
Coordinazione oculo - manuale e spazio-temporale: esercizi di destrezza eseguiti con palla, giochi:, hockey, calcetto, frisbee, pallamano dove le regole sono ridotte e semplificate come gli spazi dove sono praticate queste attività. Piccoli elementi di attrezzistica.	Tornei interclasse di calcio a 5	
Pallavolo fondamentali: palleggio, bagher, battute a tennis, schiacciate, muro. Partite ricercando la corretta applicazione dei fondamentali nel gioco di squadra. Conoscenza del regolamento e capacità di arbitraggio.	Tornei interclasse Arbitraggio	
Pallacanestro: palleggi, passaggi, tiri piazzati, terzo tempo, cambi di velocità e direzione, esercizi specifici per la difesa e l'attacco. Partite ricercando la corretta applicazione dei fondamentali nel gioco di squadra. Conoscenza delle regole e acquisizione della capacità di arbitraggio.	Torneo di classe 3c3	

Atletica leggera: tecnica del salto in alto (stile Fosbury), salto in lungo, getto del peso, resistenza 1000 mt, velocità 80/100 mt., staffetta 4 x 100. Conoscenza generale della tecnica anche in modo teorico e la storia dell'evoluzione di alcune specialità negli ultimi anni.	Gare di staffetta 4x100 Campionati d'istituto di atletica leggera	
Badminton: tecnica individuale, gioco in singolo e in doppio.	Tornei di classe Campionati Studenteschi	
Ginnastica artistica: elementi di base a corpo libero e progressione in sequenza. Volteggio alla cavallina e con pedana elastica.	Creazione di un esercizio caratterizzato da elementi della ginnastica. Partecipazione di alcuni alunni ai Campionati Studenteschi	
	Gare di nuoto	

EVENTUALI APPROFONDIMENTI COERENTI CON PIANO DI LAVORO SVOLTO

Viaggio d'Istruzione a Bibione dove sono stati approfonditi il beach volley e altri sports