

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

ANNO SCOLASTICO __2018__/_2019__

Docente:	Gruda		
Disciplina:	Scienza Motorie		
Classe: 3	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.		Sulla misurazione delle capacità coordinative e condizionali in modo da individuare le eventuali lacune esistenti;
Sviluppo e incremento delle capacità condizionale: la forza, la velocità, la resistenza, la mobilità articolare		
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. Strumenti; 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,Pallacanestro	Fair Play nella pratica sportiva	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		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

--