

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

ANNO SCOLASTICO 2018/19

Docente:	Alberti Mariacristina		
Disciplina:	Scienze Motorie e Sportive		
Classe: 3	Sez. D		
<input type="checkbox"/> AFM <input type="checkbox"/> SIA <input checked="" 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

Non è stato adottato alcun libro di testo.

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 con l'utilizzo del proprio corpo come strumento principale, e 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.
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, dove 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, schiacciata, muro, 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.
Combinazione di elementi di ginnastica artistica.		Esercizi propedeutici all'apprendimento degli elementi della ginnastica artistica, utilizzando i materassi, la cavallina, la spalliera
Pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro piazzato, terzo tempo, 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, 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.
Badminton.	Minitorneo e tecniche di arbitraggio.	Esercizi eseguiti singolarmente, passaggi a coppie, gioco in doppio, 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.		Coinvolgimento e partecipazione attiva durante la pratica delle discipline e dei giochi sportivi.
---	--	--

EVENTUALI APPROFONDIMENTI COERENTI CON PIANO DI LAVORO SVOLTO

--

Iseo, 31/05/2019