

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

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

Docente:	Federico Leone		
Disciplina:	Scienze motorie e sportive		
Classe: 3	Sez. E		
<input type="checkbox"/> AFM <input type="checkbox"/> SIA <input type="checkbox"/> RIM <input checked="" 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

Nessun libro di testo utilizzato

ARGOMENTI SVOLTI	AUTORI – TESTI – DOCUMENTI – COMPITI DI REALTA' AFFRONTATI	METODOLOGIE – STRUMENTI UTILIZZATI –SITI FRUITI
<p>Conoscenza classe e spiegazione norme igieniche e comportamentali. Utilizzo di un linguaggio tecnico specifico della materia.</p> <p>Attivazione muscolare ed organica attraverso attività di natura aerobica. Esercizi di respirazione diaframmatica.</p> <p>Allungamento muscolare: stretching per i motori della corsa.</p> <p>Scoperta e valorizzazione delle capacità motorie di base e verifica della capacità di utilizzarle correttamente in situazioni motorie semplici: coordinazione oculo-manuale, segmentaria, generale.</p> <p>Percezione delle capacità condizionali, attraverso lavori individuali, a coppie ed in circuito di durata ed intensità bassa.</p> <p>Corsa con variazioni di ritmo; andature simmetriche ed asimmetriche.</p> <p>Pallavolo. Conoscenza dei fondamentali individuali: servizio di sicurezza e dall'alto, bagher, palleggio di controllo; gioco in situazioni numericamente semplificate; acquisizione del gesto tecnico inserito in un contesto di gioco</p>	<p>Nessun testo utilizzato.</p> <p>Tornei di classe.</p> <p>Tornei interclasse.</p>	<p>Lavoro individuale, a coppie, a gruppi, in circuito.</p> <p>Corpo libero, uso di attrezzi vari.</p> <p>Palloni da pallacanestro, pallavolo, pallamano, calcio.</p> <p>Attrezzature e spazi all'aperto</p> <p>Palle mediche e pesi.</p>

<p>elementare.</p> <p>Pallacanestro. Conoscenza dei fondamentali individuali di base: palleggio, arresto, terzo tempo, dai e vai; accoppiamenti difensivi in situazioni dinamiche a metà campo e tuttocampo; uso dei fondamentali in situazioni di gioco semplificate.</p> <p>Conoscenza delle regole di base di pallavolo e pallacanestro e loro rispetto in situazione di gioco guidato.</p> <p>Pratica di giochi alternativi, attraverso la conoscenza ed il miglioramento delle capacità coordinative richieste: Pallamano con e senza palleggi, Hockey educativo, Thuckball, Badminton, Fresbee, Calcetto.</p> <p>Atletica leggera: sviluppo tecnica di base del salto in alto, salto in lungo, getto del peso, corsa veloce, staffetta 4x100, ricerca del miglioramento della prestazioni attraverso prove ripetute; valutazione del gesto tecnico, anche in situazione competitiva.</p> <p>Partecipazione ad attività sportive d'Istituto; tornei interni di pallavolo e calcio a 5, gare di corsa campestre ed atletica leggera in pista, gare di nuoto.</p>		

EVENTUALI APPROFONDIMENTI COERENTI CON PIANO DI LAVORO SVOLTO

--