

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

**ANNO SCOLASTICO \_\_18\_\_/\_19\_\_**

Docente:	TOSONI ELIO		
Disciplina:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
Classe: 3°	Sez. G		
<input type="checkbox"/> AFM <input type="checkbox"/> SIA <input type="checkbox"/> RIM <input type="checkbox"/> CAT	x LS <input type="checkbox"/> LSSA	<input type="checkbox"/> IPSMT <input type="checkbox"/> IPSSS <input type="checkbox"/> IeFP	

## PIANO DI LAVORO SVOLTO

ARGOMENTI SVOLTI	METODOLOGIE – STRUMENTI UTILIZZATI –SITI FRUITI
<b>Conoscenza ed esecuzione personale o in gruppo della ricerca del tono funzionale (riscaldamento)</b> , attraverso esercizi preatletici generali ed es. di allungamento muscolare e mobilità articolare.	Lezione frontale
<b>Potenziamento muscolare:</b> eseguito con esercizi con piccoli carichi a corpo libero ed in circuito.	Gruppi di lavoro guidati per particolari <b>U.D.</b> o per l'intero a.s.
<b>Consolidamento e rielaborazione delle capacità motorie:</b> con esercizi di coordinazione, andature preatletiche, destrezza a coppie e a gruppi, applicazione di queste qualità in situazioni sempre più	Lezione frontale

complesse.	
<b>Sviluppo delle capacità condizionali:</b> con esercizi in circuito applicando variazioni di ritmo, tempo e di carico.	Lezione frontale
<b>Potenziamento Organico:</b> corsa continua con aumento graduale del tempo, variazioni di ritmo e distanze.	Lezione frontale
<b>Coordinazione dinamica generale, oculo-manuale e spazio-temporale:</b> esercizi e percorsi di destrezza eseguiti con palla o con piccoli attrezzi, giochi come la pallamano o l'hockey o il calcetto, dove le regole sono ridotte e semplificate come gli spazi dove sono praticate queste attività.	Lezione frontale
<b>Ginnastica Artistica:</b> conoscere e saper dimostrare vari tipi di verticale, con e senza assistenza dei compagni.	Processi di apprendimento individualizzati e Attività di recupero-sostegno e integrazione
<b>Pallavolo:</b> palleggio, bagher, battuta, schiacciata, muro, attraverso mini-partite ricercando la corretta applicazione dei fondamentali nel gioco di squadra. Utilizzo degli schemi base nel gioco, conoscenza della diversificazione dei ruoli e loro applicazione nelle situazioni richieste.	Gruppi di lavoro guidati per particolari <b>U.D.</b> o per l'intero a.s.
<b>Pallacanestro:</b> palleggio, passaggio, tiro piazzato, terzo tempo, cambi di velocità e direzione, es. di difesa e attacco. Mini-partite ricercando la globale applicazione dei fondamentali nel gioco di squadra.	Gruppi di lavoro guidati per particolari <b>U.D.</b> o per l'intero a.s.
<b>Conoscenza dei regolamenti</b> sia dei giochi di squadra, sia delle specialità dell'atletica.	Gruppi di lavoro guidati per particolari <b>U.D.</b> o per l'intero a.s.
<b>Atletica leggera:</b> partenza dai blocchi e velocità 60 m., corsa ad ostacoli, tecnica del salto in alto (stile Fosbury), del salto in lungo, tecnica del getto del peso, mezzofondo 1000 m..	Lezione dialogata finalizzata ad analizzare processi / fenomeni o a chiarire aspetti critici del problema / tematica affrontati
Informazioni generali sulle <b>teorie del movimento e dell'allenamento.</b>	Gruppi di lavoro guidati per particolari <b>U.D.</b> o per l'intero a.s.

## EVENTUALI APPROFONDIMENTI COERENTI CON PIANO DI LAVORO SVOLTO

Nel corso dell'anno si sono svolte competizioni interne di: **Corsa campestre, Atletica leggera.** Inoltre sono stati organizzati **tornei pomeridiani di giochi di squadra** femminili e maschili..  
**Gli alunni esonerati dalla parte pratica sono stati sottoposti a verifiche orali sugli argomenti trattati e/o sostenuto compiti di giuria o arbitraggio.**