

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

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

Docente:	Avena Maria Grazia		
Disciplina:	Scienze Motorie e Sportive		
Classe: 3^	Sez.I		
<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

Non è stato adottato alcun manuale, ma sono stati consultati i seguenti manuali:

“Piu Movimento” ed. Marietti

“In Movimento” ed. Marietti

“Sullo SPORT” casa ed, D'Anna

--

ARGOMENTI SVOLTI	AUTORI – TESTI – DOCUMENTI – COMPITI DI REALTA' AFFRONTATI	METODOLOGIE – STRUMENTI UTILIZZATI –
ALLUNGAMENTO MUSCOLARE E MOBILITÀ ARTICOLARE CIRCUITO DI COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE E OCULO- SEGMENTARIA	Esercitazioni legate ai diversi distretti muscolari ed attivazione degli stessi	Approccio globale con coinvolgimento attivo e partecipazione continua degli studenti utilizzando il corpo come strumento principale e piccoli e grandi attrezzi
ANDATURE PREATLETICHE E COORDINATIVE		Esercizi singoli utilizzando piccoli attrezzi diversificati
POTENZIAMENTO ORGANICO ATTRAVERSO LA CORSA CONTINUA O CON VARIAZIONI DI RITMO	Corsa Campestre	Approccio globale con coinvolgimento attivo e partecipazione continua degli studenti utilizzando il corpo come strumento principale e piccoli attrezzi
POTENZIAMENTO MUSCOLARE A CORPO LIBERO O CON PICCOLI ATTREZZI	Esercizi con piccoli carichi a corpo libero	Approccio globale con coinvolgimento attivo e partecipazione continua degli studenti utilizzando il corpo come strumento principale e piccoli attrezzi
CIRCUITO DI COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE E OCULO- SEGMENTARIA	Esercizi con piccoli carichi a corpo libero ed in circuito	Coinvolgimento attivo degli studenti a coppie, a terzine e quadriglie utilizzando piccoli attrezzi diversificati
GIOCHI SPORTIVI DI SQUADRA: ELEMENTI DI PALLAMANO	Regole fondamentali, tecniche di arbitraggio organizzazione delle squadre e torneo	Dal metodo globale all'analitico. Tecnica e tattica del gioco di squadra e ricerca della corretta applicazione dei fondamentali nel gioco di squadra
ELEMENTI DI PALLAVOLO	Regole fondamentali e tecniche di arbitraggio organizzazione delle squadre e torneo	Dal metodo globale all'analitico. Tecnica e tattica del gioco di squadra e ricerca della corretta applicazione dei fondamentali nel gioco di squadra
ELEMENTI DI UNIHOCKEY	Tecniche di arbitraggio organizzazione delle squadre e torneo	Dal metodo globale all'analitico. Tecnica e tattica del gioco di squadra e ricerca della corretta applicazione dei fondamentali nel gioco di squadra
ELEMENTI DI MADBALL	Tecniche di arbitraggio organizzazione delle squadre e torneo	Dal metodo globale all'analitico. Tecnica e tattica del gioco di squadra e ricerca della corretta applicazione dei fondamentali nel gioco di squadra

ELEMENTI DI OFFBALL	Tecniche di arbitraggio organizzazione delle squadre e torneo	Dal metodo globale all'analitico. Tecnica e tattica del gioco di squadra e ricerca della corretta applicazione dei fondamentali nel gioco di squadra
ELEMENTI DI CALCETTO	Tecniche di arbitraggio organizzazione delle squadre e torneo	Dal metodo globale all'analitico. Tecnica e tattica del gioco di squadra e ricerca della corretta applicazione dei fondamentali nel gioco di squadra

ELEMENTI DI PALLACANESTRO GINNASTICA ARTISTICA	Tecniche di arbitraggio organizzazione delle squadre e torneo ideazione di una progressione con difficoltà crescente	Dal metodo globale all'analitico. Tecnica e tattica del gioco esercizi propedeutici all'apprendimento degli elementi della ginnastica artistica utilizzando il corpo come strumento principale ed i materassi come supporto
BADMINTON	Tecniche di arbitraggio organizzazione delle squadre e torneo	Dal metodo globale all'analitico. Tecnica e tattica del gioco di squadra e ricerca della corretta applicazione dei fondamentali nel gioco di squadra

ELEMENTI DI PALLAVOLO	Regole fondamentali e tecniche di arbitraggio organizzazione delle squadre e torneo	Dal metodo globale all'analitico. Tecnica e tattica del gioco di squadra E RICERCA DELLA CORRETTA APPLICAZIONE DEI FONDAMENTALI NEL GIOCO DI SQUADRA
ELEMENTI DI ATLETICA LEGGERA: SALTO IN LUNGO, SALTO IN ALTO, VELOCITÀ, GETTO DEL PESO, MEZZOFONDO, STAFFETTA VELOCE ESCURSIONE NATURALISTICA IN AMBIENTE LACUSTRE: ESPERIENZA SPORTIVA IN KAYAK	Campionati di Atletica leggera	Condizionamento organico Esercitazioni propedeutiche alle diverse specialità tecniche e tattiche legate alle specialità atletiche lezione frontale partecipata, approccio iniziale al Kayak, esercitazione pratica con la supervisione degli esperti e dei docenti

EVENTUALI APPROFONDIMENTI COERENTI CON PIANO DI LAVORO SVOLTO

Approfondimenti in POWERPOINT sulla COORDINAZIONE GENERALE E SPECIFICA, MADBALL e KAYAK.

Iseo, 31 maggio 2019

IL DOCENTE