

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

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

Docente:	SILVIA MAZZARELLA		
Disciplina:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
Classe: III	Sez. M		
<input type="checkbox"/> AFM <input type="checkbox"/> SIA <input type="checkbox"/> RIM <input type="checkbox"/> CAT	<input type="checkbox"/> LS <input type="checkbox"/> LSSA	<input checked="" 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
Conoscenza del linguaggio tecnico specifico della materia.		Lavori di gruppo, a coppie, terzine
Potenziamento muscolare: eseguito con esercizi con piccoli carichi a corpo libero a coppie ed in circuito.		Utilizzo di piccoli e grandi attrezzi, palestra e spazi esterni, campo sportivo di atletica
Consolidamento delle capacità motorie: con esercizi di coordinazione e destrezza a coppie e a gruppi, applicazione di queste qualità in situazioni sempre più complesse: da lavoro in circuito o percorso di destrezza dinamica generale in situazioni NON-standard ai giochi sportivi.		
Sviluppo delle capacità condizionali: con esercizi in circuito applicando alternativamente variazioni di ritmo, tempo e di carico. Resistenza cardiaca e polmonare: corsa con aumento graduale del tempo, variazioni di ritmo e distanze.	Corsa campestre	
Coordinazione oculo - manuale e spazio-temporale: esercizi di destrezza eseguiti con palla, giochi:, hockey, calcetto, frisbee, pallamano dove le regole sono ridotte e semplificate come gli spazi dove sono praticate queste attività. Piccoli elementi di attrezzistica.	Tornei interclasse di calcio a 5	
Pallavolo fondamentali: palleggio, bagher, battute a tennis, schiacciate, muro. Partite ricercando la corretta applicazione dei fondamentali nel gioco di squadra. Utilizzo degli schemi nel gioco, conoscenza della diversificazione dei ruoli e loro applicazione nelle situazioni richieste, conoscenza del regolamento e capacità di arbitraggio.	Tornei interclasse Arbitraggio	
Pallacanestro: palleggi, passaggi, tiri piazzati, terzo tempo, cambi di velocità e direzione, esercizi specifici per la difesa e l'attacco. Partite ricercando la	Torneo di classe 3c3	

corretta applicazione dei fondamentali nel gioco di squadra e la difesa a uomo. Conoscenza delle regole e acquisizione della capacità di arbitraggio.		
Atletica leggera: tecnica del salto in alto (stile Fosbury), salto in lungo, getto del peso, resistenza 1000 mt, velocità 80/100 mt., staffetta 4 x 100. Conoscenza generale della tecnica anche in modo teorico e la storia dell'evoluzione di alcune specialità negli ultimi anni.	Gare di staffetta 4x100 Campionati d'istituto di atletica leggera	
Badminton: tecnica individuale, gioco in singolo e in doppio.	Tornei di classe	
Ginnastica artistica: elementi di base a corpo libero e progressione in sequenza. Volteggio alla cavallina e con pedana elastica.	Creazione di un esercizio caratterizzato da elementi della ginnastica	
	Gare di nuoto	

EVENTUALI APPROFONDIMENTI COERENTI CON PIANO DI LAVORO SVOLTO

--