

| | | |
|---|-------------------------------|--|
|  | 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. P | | |
| <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

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

//

Iseo, 31 maggio 2019

IL DOCENTE