

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

ANNO SCOLASTICO 2018 / 2019

| | | | |
|--|--|--|--|
| Docente: | COMINOTTI ELENA | | |
| Disciplina: | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE | | |
| Classe: III | Sez. R | | |
| <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 type="checkbox"/> IPSMT <input checked="" type="checkbox"/> IPSSS <input type="checkbox"/> IeFP | |

PIANO DI LAVORO SVOLTO:

LIBRI DI TESTO UTILIZZATI

Non è stato adottato alcun libro di testo, ma consultati i seguenti manuali: "Educare al movimento" ed. Marietti, "Piu' Movimento" ed. Marietti.

| ARGOMENTI SVOLTI | AUTORI – TESTI – DOCUMENTI – COMPITI DI REALTA' AFFRONTATI | METODOLOGIE – STRUMENTI UTILIZZATI –SITI FRUITI |
|---|--|--|
| Esercizi di ricerca del tono funzionale (riscaldamento). Esercizi di mobilità articolare, di allungamento muscolare, andature preatletiche e coordinative. | | Esercizi eseguiti singolarmente, a coppie o in gruppo anche a ritmo di musica con l'utilizzo del proprio corpo come strumento principale, di piccoli e grandi attrezzi (cerchi, coni, funicelle, spalliera, panca etc.). |
| Potenziamento organico. | Corsa campestre. | Corsa con aumento graduale del tempo, variazioni di ritmo e distanze, utilizzando piccoli e grandi attrezzi. |
| Consolidamento e rielaborazione delle capacità motorie: attraverso esercizi di coordinazione, andature, destrezza, applicazione di queste qualità in situazioni sempre più complesse. | | Esercizi singoli utilizzando piccoli attrezzi diversificati eseguiti in circuito. |
| Potenziamento muscolare | | Esercizi con piccoli carichi a corpo libero ed in circuito utilizzando piccoli e grandi attrezzi. |
| Coordinazione oculo-manuale e spazio-temporale: esercizi di destrezza eseguiti con palla e giochi come Dodgeball, Madball, Offball, Pallamano, Frisbee-Ultimate, dove, in alcuni, le regole sono ridotte e semplificate come gli spazi dove sono praticate queste attività. | Creazione di squadre e Minitornei. Tecniche di arbitraggio. | Esercizi singoli, a coppie e a gruppi, dal metodo globale all'analitico. |
| Pallavolo: palleggio, bagher, battute, partite ricercando la corretta applicazione dei fondamentali nel gioco di squadra. Conoscenza dei diversi ruoli e loro applicazione nelle situazioni richieste durante il gioco. | Minitornei ricercando la corretta applicazione dei fondamentali nel gioco di squadra. Tecniche di arbitraggio. | Esercizi a coppie, terzine e a gruppi partendo dal metodo globale, all'analitico. |
| Nomenclatura dei principali muscoli del corpo. | Conoscere e localizzare i principali muscoli del corpo. | Studio dei principali muscoli attraverso slide. |
| Pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro piazzato, terzo tempo, cambi di velocità e di direzione, es. di difesa e attacco | Partite 3contro 3 ricercando la corretta applicazione dei fondamentali nel gioco di squadra. | Esercizi a coppie, terzine, a gruppi, partendo dal metodo globale all'analitico. |
| Atletica leggera: corsa veloce, staffetta 4X100, tecnica del salto in alto(stileFosbury), del salto in lungo, tecnica del getto del peso, mezzofondo 1000m. | Campionati di Atletica. | Esercizi propedeutici all'acquisizione delle fasi dei salti e dei lanci, attraverso l'uso di piccoli e grandi attrezzi. |
| Ginnastica artistica (Volteggio). Salto | | Esercizi eseguiti singolarmente, partendo dal metodo |

| | | |
|--|--|---|
| framezzo e divaricato. | | globale all'analitico. |
| Conoscenza ed utilizzo del linguaggio tecnico specifico della disciplina e dei regolamenti dei giochi di squadra, fair play e regolamento delle specialità dell'atletica. | | Visione di alcuni filmati (tutorial)riguardanti i giochi di squadra e la tecnica delle diverse discipline dell'atletica. Coinvolgimento e partecipazione attiva durante la pratica delle discipline e dei giochi sportivi. |

EVENTUALI APPROFONDIMENTI COERENTI CON PIANO DI LAVORO SVOLTO

Nel corso dell'anno alcune alunne hanno partecipato al Progetto Danza.

L'insegnante

Elena Cominotti