



## PIANO DI LAVORO SVOLTO

Documento – MR-28  
Livello rev. 08  
Data rev. 19/05/2022

**ANNO SCOLASTICO 21/22**

Docente:	Alberti Mariacristina		
Disciplina:	Scienze Motorie e Sportive		
Classe: 3	Sez. B		
<input type="checkbox"/> AFM <input type="checkbox"/> SIA <input checked="" type="checkbox"/> RIM <input type="checkbox"/> CAT	<input type="checkbox"/> LS <input 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 un libro di testo



## PIANO DI LAVORO SVOLTO

Documento – MR-28  
Livello rev. 08  
Data rev. 19/05/2022

ARGOMENTI SVOLTI	AUTORI – TESTI – DOCUMENTI – COMPITI DI REALTÀ AFFRONTATI	METODOLOGIE (anche laboratoriali) – STRUMENTI UTILIZZATI RISORSE DIGITALI	*
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 con l'utilizzo del proprio corpo come strumento principale, e di piccoli e grandi attrezzi (cerchi, coni, funicelle, spalliera, panca etc.).	
Potenziamento organico.	Corsa campestre 1000 metri.	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.	
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 pallamano, dodgeball, frisbee-ultimate, dove 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, schiacciata, muro, 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.	
Combinazione di elementi di ginnastica artistica.		Esercizi propedeutici all'apprendimento degli elementi della ginnastica artistica, utilizzando i materassi, la cavallina, la spalliera	
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.	



Documento – MR-28  
Livello rev. 08  
Data rev. 19/05/2022

[illegible]

\* Indicare con una “X” gli argomenti trattati in compresenza tra docenti curricolari e ITP in IP - IT

## EVENTUALI APPROFONDIMENTI COERENTI CON PIANO DI LAVORO SVOLTO



## PIANO DI LAVORO SVOLTO

Documento – MR-28  
Livello rev. 08  
Data rev. 19/05/2022

***Firma del Docente***

Mariacristina Alberti