



## PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

**ANNO SCOLASTICO 2021/2022**

Docente:	SIL VIA MAZZARELLA		
Disciplina:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
Classe: 3	Sez. Q		
<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

///



## PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

ARGOMENTI SVOLTI	AUTORI – TESTI – DOCUMENTI – COMPITI DI REALTA' AFFRONTATI	METODOLOGIE (anche laboratoriali) – STRUMENTI UTILIZZATI RISORSE DIGITALI	*
Attivazione muscolare ed organica attraverso attività di natura aerobica.		Lezione frontale Collaborazioni pratiche fra compagni Lavoro a squadre Peer to peer Cooperative learning	
Allungamento muscolare: stretching per i vari distretti muscolari interessati al movimento appena effettuato.			
Sviluppo delle capacità motorie di base e verifica della loro piena acquisizione in situazioni motorie complesse: coordinazione oculo-manuale, oculo-podalica, segmentaria, generale.			
Sviluppo delle capacità condizionali, attraverso lavori individuali, in circuito di durata ed intensità crescenti.			
Corsa con variazioni di ritmo; andature simmetriche ed asimmetriche			
Corsa di velocità: 80mt, 100mt.			
Ginnastica artistica: elementi semplici e complessi a corpo libero			
Pallavolo: approccio ai fondamentali individuali Pallacanestro: approccio ai fondamentali individuali Conoscenza delle regole di base di pallavolo e pallacanestro e loro applicazione in situazione di gioco.			



## PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

Badminton: fondamentali individuali e gioco in singolo e in doppio con tornei di classe	Torneo di classe		
Frisbee: fondamentali individuali e gioco di squadra. Il fairplay nel gioco.			
Principi di igiene e cura della persona; il movimento; virus e batteri; benessere psico-fisico			
Quadro svedese: applicazione elementi base ed elementi complessi	Creazione esercizio a squadre con la musica		

\* 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

Attività in ambiente naturale: uscita didattica trekking “Sulle orme dei partigiani”  
PW: creazione di un flash mob di movimento con coreografia e musica

**Firma del Docente**

**Silvia Mazzearella**