

PIANO DI LAVORO SVOLTO

A.S. 2022-2023

CL./SEZ.	DOCENTE	MATERIA	ORE SVOLTE NELL'A.S.
3I	Schiavo Francesco	Scienze Motorie	69

CONTENUTI

NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE <i>con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi</i>	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE
Potenziamento Fisiologico	La Tecnica della corsa piana. Esercitazioni e osservazioni Incremento della funzione cardio-respiratoria e circolatoria con esercitazioni in movimento di media e lunga durata. Esercitazioni alla cordicella. Test di Verifica. Incremento della forza con esercizi a carattere generale a carico naturale. Potenziamento arti inferiori, salti e saltelli. Test di verifica salto in lungo da fermo. Potenziamento muscolare arti superiori e inferiori, test di verifica salto in lungo da fermo. Muscoli pettorali, piegamenti, utilizzo palle mediche , verifica. Incremento della mobilità articolare per mezzo di esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi, stretching attivo e passivo. Incremento della rapidità dei movimenti con esercitazioni specifiche di corsa veloce, andature atletiche, elementi di giochi sportivi. Fitness a corpo libero e con manubri.	20 h
RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE.	Conoscenza del proprio corpo attraverso esercizi di ginnastica analitica segmentaria. Ricerca di nuovi equilibri con esercizi di coordinazione statica e dinamica. Controllo del proprio corpo in relazione allo spazio, agli altri compagni, all'uso di piccoli attrezzi sportivi. Esercitazioni in circuito di abilità e destrezza , esercizi di coordinazione oculo podalica.	13 h
CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO.	Conoscenza delle regole di comportamento da tenere in ambiente atto all'attività motoria. Conoscenza delle regole dei giochi tradizionali e pre-sportivi. Organizzazione logistica di squadre di classe per tornei di Istituto. Conoscenza e rispetto delle regole di comportamento etico morali nei confronti di compagni di attività motoria e di avversari in competizioni sportive.	16 h

CONTENUTI		
NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE <i>con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi</i>	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE
AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA E CONSOLIDAME NTO DI UNA CULTURA MOTORIA E SPORTIVA.	Conoscenza della tecnica e pratica delle seguenti attività sportive: Pallavolo I fondamentali individuali e di squadra, strategia di attacco e difesa, giochi propedeutici alla Pallavolo, Le regole principali. Basket fondamentali e partite. Il terzo tempo, facili schemi. Verifica terzo tempo. Esercitazioni al Padel, fondamentali , palleggi al muro ed in coppia. Badminton esercitazioni e partite.	20 h

Per quanto attiene alle abilità e competenze si rimanda a quanto esplicitato nelle programmazioni dipartimentali pubblicate sul sito istituzionale.