

**Istituto Scolastico di Istruzione Secondaria Superiore della Piana di Lucca**

**PIANO DI LAVORO ANNUALE A.S. 2020\_/2021**

Prof. Sberze Stefania

MATERIA : Sc. Motorie

CLASSE 3 A

Lic. Majorana - Capannori

**Informazioni sul curriculum seguito dalla classe e sulla sua composizione:**

La classe è composta da 22 alunni, 15 donne e 7 uomini.

**Livelli di apprendimento in ingresso, eventuali situazioni con particolari carenze didattiche e strategie di intervento e integrazione:**

La classe si presenta scolarizzata e ben attenta alle regole di base.

**Altre osservazioni, in particolare sulla socializzazione:**

Tra gli alunni si sono create delle discrete collaborazioni.

**SETTEMBRE-OTTOBRE**

L'attività psico-motoria concorre, unitariamente alle altre discipline, alla formazione della personalità dell'alunno, dove uomini e donne contribuiscono con eguale dignità e senza discriminazioni al progresso civile-etico-sociale.

Riesamina degli schemi motori di base quali le capacità condizionali e coordinative.

L'allenamento individuale

Miglioriamo il nostro fisico attraverso le capacità motorie

**NOVEMBRE-DICEMBRE**

Capacità motorie;

- Condizionali; Forza, velocità e resistenza

- Coordinative; Equilibrio, ritmo, ed. spazio-tempo.....

Lavoro Aerobico e Anaerobico

Lavoro isotonico e isometrico

**GENNAIO-FEBBRAIO-MARZO**

Parte pratica con attività da svolgere a casa:

- Potenziamento generale
- Allenamenti funzionali
- Attività ludica
- Auto-gestione dei propri allenamenti
- Introduzione all'anatomia
- Sport in ambienti naturali

#### APRILE-MAGGIO-GIUGNO

Apparato cardio-circolatorio  
Lavoro Aerobico e Anaerobico  
Lavoro isotonico e isometrico

### **Metodi e strumenti.**

**Libri di testo o di sussidio:** Competenze motorie G. D'Anna

#### **Metodi**

Lezioni frontali –Lezioni in videoconferenza- Metodo della ricerca (Problem Solving) –  
Esercitazioni- Materiale condiviso su classroom- Lavori di gruppo -  
Altro/precisazioni: Verifiche pratiche se in presenza

#### **Strumenti necessari**

Altri libri – Riviste specialistiche - Fotocopie e dispense –  
Sussidi audiovisivi – Visite guidate o viaggi d'istruzione – Incontri con esperti – Esercitazioni specialistiche/stage - Partecipazione a convegni o rappresentazioni culturali - Altro/precisazioni

Il Docente  
**SBERZE STEFANIA**

