



## PIANO DI LAVORO SVOLTO

Documento – MR-28  
Livello rev. 09  
Data rev. 25/05/2023

### ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Docente:	Federico Leone		
Disciplina:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
Classe: 1	Sez. E		
<input type="checkbox"/> AFM <input type="checkbox"/> SIA <input type="checkbox"/> RIM <input checked="" 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

///



## PIANO DI LAVORO SVOLTO

Documento – MR-28  
Livello rev. 09  
Data rev. 25/05/2023

ARGOMENTI SVOLTI	AUTORI – TESTI – DOCUMENTI – COMPITI DI REALTA' AFFRONTATI	METODOLOGIE (anche laboratoriali) – STRUMENTI UTILIZZATI RISORSE DIGITALI	COMPETENZE VALUTATE** (solo per classi IPS)	*
Conoscenza del linguaggio tecnico di base della disciplina	Compiti di realtà: Gare d'Istituto di atletica leggera e di nuoto Tornei interni interclasse di calcetto e pallavolo.	Lavori di gruppo, a coppie, terzine Utilizzo di piccoli e grandi attrezzi; palestra e spazi esterni; utilizzo campo di atletica Orsa Iseo Attività di recupero e consolidamento. Gruppi sportivi pomeridiani. Gare d'Istituto di atletica leggera.		
Irrobustimento muscolare: eseguito con esercizi a corpo libero a coppie, posturali ed in circuito.				
I valori che regolano lo sport, il fair play, il rispetto degli altri e delle regole.				
Scoperta e conoscenza delle capacità condizionali: con esercizi in circuito applicando alternativamente variazioni di ritmo, tempo e di carico. Resistenza cardiaca e polmonare: corsa con aumento graduale del tempo, variazioni di ritmo e distanze.				
Approccio alla coordinazione oculo - manuale e spazio-temporale: esercizi di destrezza eseguiti con palla, giochi: hockey, calcetto, con regole di gioco semplici e formative. Semplici elementi di attrezzistica.				
Pallavolo fondamentali: palleggio, bagher, servizio dal basso. Partite in numero ridotto, ricercando la corretta ed esclusiva applicazione dei fondamentali nel gioco di squadra. Utilizzo di semplici schemi di costruzione, conoscenza del regolamento e corretto conteggio del punteggio.				
Pallacanestro: palleggi, passaggi, terzo tempo, esercizi di gioco per il concetto di attacco e difesa. Partite con marcature a uomo e definizione regole principali del gioco. Conoscenza delle regole basilari di fair-play e loro rispetto.				
Atletica leggera: scelta piede di stacco, tecnica di base del salto in alto (stile Fosbury), salto in lungo, getto del peso, resistenza 1000 mt,				



## PIANO DI LAVORO SVOLTO

Documento – MR-28  
Livello rev. 09  
Data rev. 25/05/2023

velocità 100 mt., staffetta 4 x 100.				
--------------------------------------	--	--	--	--

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

\*\* Esempio: competenza G.9 (*per indicare la competenza 9 dell'Area Generale*); competenza I.6 (*per indicare la competenza 6 dell'Area di Indirizzo*)

## EVENTUALI APPROFONDIMENTI COERENTI CON PIANO DI LAVORO SVOLTO

***Firma del Docente***

Federico Leone