



PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

ANNO SCOLASTICO 2022/ 2023

Docente:	Cominotti Elena		
Disciplina:	Scienze Motorie e Sportive		
Classe: I	Sez. R		
<input type="checkbox"/> AFM <input type="checkbox"/> SIA <input type="checkbox"/> RIM <input type="checkbox"/> CAT	<input type="checkbox"/> LS <input type="checkbox"/> LSSA	<input type="checkbox"/> IPSMT <input checked="" type="checkbox"/> IPSSS <input type="checkbox"/> IeFP	

PIANO DI LAVORO SVOLTO

LIBRI DI TESTO UTILIZZATI

Non è stato adottato alcun libro di testo, ma consultati i seguenti manuali: "Educare al movimento" ed. Marietti, "Piu' Movimento" ed. Marietti, "Movimento creativo" ed. G. D'Anna.



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)	*
Esercizi di ricerca del tono funzionale (riscaldamento). Esercizi di mobilità articolare, di allungamento muscolare, andature preatletiche e coordinative.		Esercizi eseguiti singolarmente o in gruppo (rispettando il distanziamento) anche a ritmo di musica con l'utilizzo del proprio corpo come strumento principale, di piccoli e grandi attrezzi (cerchi, con, funicelle etc.).	G 2 - 9	
Potenziamento organico.	Corsa campestre.	Corsa con aumento graduale del tempo, variazioni di ritmo e distanze.	G 9	
Test d'ingresso.	Salto in lungo da fermo, addominali, lancio palla medica, corsa 1000 metri.		G 9	
UDA 0: Conoscenza ed utilizzo del linguaggio tecnico specifico della disciplina, assi e piani del corpo umano, i movimenti e le posizioni fondamentali.		Coinvolgimento e partecipazione attiva durante la pratica delle discipline e dei giochi sportivi.	G 1 -2	
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 eseguiti in circuito.	G 9	
Pallavolo, pallamano, pallacanestro: i fondamentali individuali e di squadra.	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.	G 1- 2- 9	
Coordinazione oculo-manuale e spazio-temporale: esercizi di destrezza eseguiti con palla e giochi di squadra non tradizionali come dodgeball, ultimate, badminton.	Creazione di squadre e Minitornei. Tecniche di arbitraggio	Esercizi singoli, a coppie e a gruppi, dal metodo globale all'analitico.	G 1- 2- 9	
Combinazione di elementi di ginnastica artistica e di preacrobatica.	Esecuzione di una successione di elementi base di ginnastica artistica (rotolamenti, candela etc).	Esercizi propedeutici all'apprendimento degli elementi della ginnastica artistica, utilizzando i materassi e pedana elastica.	G 1 -2- 9	
I valori che regolano lo sport, il fair play, il rispetto degli altri e delle regole.		Coinvolgimento e partecipazione attiva durante la pratica delle discipline e dei giochi	G 1 -2	



PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

		sportivi.		
Norme basilari di sicurezza, assistenza.		Lezione dialogata finalizzata ad analizzare la tematica affrontata in relazione alla pratica sportiva.	G 1	
Atletica leggera: corsa veloce e di resistenza, tecnica del salto in alto, salto in lungo, staffetta 4 X 100 e tecnica del getto del peso.	Campionati di Atletica Leggera.	Esercizi propedeutici all'acquisizione delle fasi dei salti e dei lanci, attraverso l'uso di piccoli e grandi attrezzi.	G 1- 2- 9	
Norme di sicurezza e di assistenza.		Lezione dialogata finalizzata ad analizzare la tematica affrontata.	G 1	
Le capacità motorie e gli schemi motori di base.		Visione di video e slide.	G 2 - 9	
UDA: Stili di vita e benessere. La salute dinamica. Le regole essenziali per uno stile di vita sano.	Compilazione di una scheda dell'attività motoria praticata quotidianamente.	Analisi di materiali e visione video e slide.	I 4	

* 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
Elena Cominotti