



PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

ANNO SCOLASTICO 2022/ 2023

Docente:	Avena Maria Grazia		
Disciplina:	Scienze Motorie e Sportive		
Classe: 2^	Sez. I		
<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

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.	Apprendimento della terminologia di base riguardo ai riferimenti spaziali del corpo e loro riconoscimento e denominazione	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, coni, funicelle etc.).		
Potenziamento organico.	Corsa campestre.	Corsa con aumento graduale del tempo, variazioni di ritmo e distanze.		
Consolidamento e rielaborazione delle capacità motorie: attraverso esercizi di coordinazione, andature, destrezza, applicazione di queste qualità a semplici situazioni ludiche	Sequenza ritmica di coordinazione generale e specifica a punti Apprendimento delle andature preatletiche	Esercizi singoli utilizzando piccoli attrezzi diversificati eseguiti in circuito.		
Pallavolo, pallacanestro: i fondamentali individuali e di squadra.	Apprendimento dei fondamentali di base legati al gioco Tecnica di arbitraggio-base	Esercizi a coppie, terzine e a gruppi partendo dal metodo globale a quello analitico		
Coordinazione oculo-manuale e spazio-temporale: esercizi di destrezza eseguiti con palla e giochi di squadra non tradizionali come frisbee-ultimate, badminton ed Unihockey	Creazione di squadre e Minitornei. Tecnica di arbitraggio	Esercizi singoli, a coppie e a gruppi, dal metodo globale all'analitico.		
Combinazione di elementi di ginnastica artistica e di preacrobatica – Acrosport	Creazione a terzine o quartine di un esercizio di acrosport/preacrobatica	Esercizi propedeutici all'apprendimento degli elementi della ginnastica artistica, le prese e le "figure" di acrosport utilizzando i materassi e smartphone.		
Conoscenza ed utilizzo del linguaggio legato alle posizioni ginnastiche ed alla terminologia legata alle posizioni del corpo nello spazio dei regolamenti dei giochi di	Il valore dello sport Il rispetto delle regole Il rispetto del luogo di lavoro e del materiale di lavoro	Coinvolgimento e partecipazione attiva durante la pratica delle discipline e dei giochi sportivi.		



PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

squadra praticati e i valori educativi dello sport (fair play).				
I comportamenti che favoriscono la salute. E le relazioni sane: bullismo e cyberbullismo	Salute e Stili di vita:cibo salutare e cibo spazzatura Pratica sportiva e salute Ricerca del benessere psico-fisico: le ore di sonno e di veglia Relazioni sane e corrette rispettando le regole sociali: il bullismo e la prevaricazione	Lezione dialogata finalizzata ad analizzare la tematica affrontata in relazione alla pratica sportiva. ed agli stili di vita		
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. Esercitazioni propedeutiche al Campo sportivo comunale	Esercizi propedeutici all'acquisizione delle fasi dei salti e dei lanci, attraverso l'uso di piccoli e grandi attrezzi.		

* 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

Viaggio sportivo a Bibione; apprendimento delle abilità motorie e competenze nel gioco del BEACH-VOLLEY e BEACH SOCCER.

Firma del Docente
Maria Grazia Avena