



## 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: 3 <sup>^</sup>	Sez. A		
<input type="checkbox"/> AFM <input checked="" type="checkbox"/> SIA <input checked="" type="checkbox"/> RIM <input 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

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, 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 in situazioni sempre più complesse.		Esercizi singoli utilizzando piccoli attrezzi diversificati eseguiti in circuito.		
Pallavolo, 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.		
Coordinazione oculo-manuale e spazio-temporale: esercizi di destrezza eseguiti con palla e giochi di squadra non tradizionali come frisbee-ultimate, badminton.	Creazione di squadre e Minitornei. Tecniche 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 unito agli elementi di ginnastica artistica appresi: spaccata sagittale, ruota, verticale	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 tecnico specifico della disciplina, dei regolamenti dei giochi di squadra praticati e i valori educativi dello sport (fair play).		Coinvolgimento e partecipazione attiva durante la pratica delle discipline e dei giochi sportivi.		
I comportamenti che favoriscono la salute.		Lezione dialogata finalizzata ad analizzare la tematica affrontata in relazione alla pratica sportiva.		
Atletica leggera: corsa veloce e di resistenza,	Campionati di Atletica Leggera.	Esercizi propedeutici all'acquisizione delle fasi		



## PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

tecnica del salto in alto, salto in lungo, staffetta 4 X 100 e tecnica del getto del peso.		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

Escursione naturalistica in KAYAK in ambiente lacustre: apprendimento e rinforzo delle capacità motorie che trasmettano la capacità di pagaiare e di condurre in economia muscolare il KAYAK in acque calme.

***Firma del Docente***  
***Maria Grazia Avena***