



## PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

### ANNO SCOLASTICO 2022/ 2023

Docente:	Prof.ssa Giovanna Rocco		
Disciplina:	Scienze Motorie e Sportive		
Classe: 3	Sez. P		
<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 checked="" 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. Per alcuni scritti si è fatto riferimento al testo “Corpo Libero” Marietti scuola, “Cultura Sportiva” Ed. D’Anna.



## PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

<b>ARGOMENTI SVOLTI</b>	<b>AUTORI – TESTI – DOCUMENTI – COMPITI DI REALTA' AFFRONTATI</b>	<b>METODOLOGIE (anche laboratoriali) – STRUMENTI UTILIZZATI RISORSE DIGITALI</b>	<b>COMPETENZE VALUTATE** (solo per classi IPS)</b>	<b>*</b>
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.).	G 2 - 9	
Potenziamento organico.	Corsa campestre.	Corsa con aumento graduale del tempo, variazioni di ritmo e distanze.	G 9	
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 spaziotemporale: esercizi di destrezza eseguiti con palla e giochi di squadra non tradizionali come dodgeball, frisbee-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 preacrobatia – Acrosport.	Creazione a terzine di un esercizio di acrosport.	Esercizi propedeutici all'apprendimento degli elementi della ginnastica artistica, le prese e le "figure" di acrosport utilizzando i materassi e pedana elastica, smartphone.	G 1 - 9	
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.	G 1 -2	
I comportamenti che favoriscono la salute.		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,	Campionati di Atletica Leggera.	Esercizi propedeutici all'acquisizione delle fasi dei salti e dei lanci, attraverso l'uso di piccoli e	G 1- 2- 9	



## PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

<b>staffetta 4 X 100 e tecnica del getto del peso.</b>		<b>grandi attrezzi.</b>		

\* 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

Torneo Calcetto 2023 Iseiadi triennio 2023

**Firma del Docente**

**Prof.ssa Giovanna Rocco**