



## PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

### ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Docente:	SILVIA MAZZARELLA		
Disciplina:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
Classe: 4	Sez. Q		
<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"/> leFP	

## 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	COMPITI DI REALTA' AFFRONTATI	METODOLOGIE (anche laboratoriali) – STRUMENTI UTILIZZATI RISORSE DIGITALI	COMPETENZE VALUTATE** (solo per classi IPS)	*
Attivazione muscolare ed organica attraverso attività di natura aerobica.		Lavori di gruppo, a coppie, terzine Utilizzo di piccoli e grandi attrezzi; palestra e spazi esterni; utilizzo campo di atletica Orsa Iseo		
Allungamento muscolare: stretching per i vari distretti muscolari interessati al movimento appena effettuato.		Attività di recupero e consolidamento. Gruppi di cooperative learning Gruppi sportivi pomeridiani		
Sviluppo delle capacità motorie di base e verifica della loro piena acquisizione in situazioni motorie complesse: coordinazione oculo-manuale, oculo-podalica, segmentaria, generale.	Gestione del gruppo classe in una sequenza coordinativa intersegmentaria	Corsa campestre d'Istituto e provinciale Gare d'Istituto di atletica leggera Gare di staffetta per classe di nuoto		
Sviluppo delle capacità condizionali, attraverso lavori individuali, in circuito di durata ed intensità crescenti.	Misurazione prestazione sui 1000mt			
Corsa con variazioni di ritmo; andature simmetriche ed asimmetriche				
Atletica leggera: Corsa di velocità 80mt, 100mt; corsa campestre; getto del peso; salto in alto; salto in lungo; 1000mt	Gare di classe			
Ginnastica artistica: elementi semplici e complessi a corpo libero	Creazione semplice esercizio individuale a corpo libero			
Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra Pallacanestro: fondamentali individuali e	Tornei di classe e interclasse			

	<b>PIANO DI LAVORO SVOLTO</b>	Documento – MR-28 Livello rev. 09 Data rev. 25/05/2023
---	-------------------------------	--

di squadra Le regole di base di pallavolo e pallacanestro e loro applicazione in situazione di gioco.				
Badminton: fondamentali individuali e gioco in singolo e in doppio	Tornei di classe			
Frisbee: fondamentali individuali e gioco di squadra. Il fairplay nel gioco.				
Principi di igiene e cura della persona; il movimento; virus e batteri; benessere psico-fisico				

\* 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

Difesa personale: lezioni teorico-pratiche con intervento di esperto esterno
--

**Firma del Docente**

Silvia Mazzarella