



## 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: 5 A	Sez.		
X AFM X SIA <input type="checkbox"/> RIM <input type="checkbox"/> CAT	<input type="checkbox"/> LS <input type="checkbox"/> LSSA	<input type="checkbox"/> IPSMT 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 ,siti ed articoli consigliati per l’elaborato sul tema dei diritti degli atleti transgender .



## 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.).	G 2 - 9	
Potenziamento organico.	Corsa campestre; mt. 1500 uso app Runtastic, Relive, cardiofrequenzimetro.	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.	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, 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 tecnici Acrogym	Semplici elementi a coppie. Elementi complessi a tre/cinque.	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).	Videoriprese momenti ludici: correzione dell'errore. Autocorrezione.	Gestione autonoma degli arbitraggi dei diversi giochi sportivi praticati.	G 1 - 2	
Educazione alla salute: attivazione delle informazioni in merito al tema. I comportamenti a rischio; il mantenimento del	L'Alimentazione (scritto) Diritti ed inclusione degli atleti transgender.	Esercizi percezione; ascolto meta-corporeo. Tecnica ATM Feldenkrais. Esercizi di trasporto (in gruppi) e	G 1	



## PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

proprio stato di salute “attiva”	Tecniche di rilassamento guidato.	sospensione (peso/forma) Restituzioni		
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.	Sequenze video sugli stili e tecniche di lancio/scavalcamento. Lavori in gruppi propedeutici ed analitici con uso riprese video. Auto correzione tecnica.(smattphone)	<b>G 1- 2- 9</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

--

**Firma del Docente**  
**Prof.ssa Giovanna Rocco**