



PIANO DI LAVORO SVOLTO

Documento – MR-28
Livello rev. 08
Data rev. 19/05/2022

ANNO SCOLASTICO 2021/2022

| | | | |
|---|--|---|--|
| Docente: | Cominotti Elena | | |
| Disciplina: | Scienze Motorie e Sportive | | |
| Classe: I | Sez. D | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> AFM <input type="checkbox"/> SIA <input 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. 08
Data rev. 19/05/2022

| ARGOMENTI SVOLTI | AUTORI – TESTI – DOCUMENTI – COMPITI DI REALTA' AFFRONTATI | METODOLOGIE (anche laboratoriali) – STRUMENTI UTILIZZATI RISORSE DIGITALI | * |
|--|--|--|---|
| 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, speed ladder etc.). | |
| Potenziamento organico. | | 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. | |
| Test d'ingresso | Salto in lungo da fermo, addominali, lancio palla medica, corsa 1000 metri. | | |
| Pallavolo, pallamano, pallacanestro, calcio a 5: 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 dodgeball, frisbee-ultimate, badminton, tchoukball. | 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. | Esecuzione di una successione di elementi base di ginnastica artistica (rotolamenti, candela etc). | Esercizi propedeutici all'apprendimento degli elementi della ginnastica artistica, utilizzando i materassi e pedana elastica. | |
| Conoscenza ed utilizzo del linguaggio tecnico specifico della disciplina e dei regolamenti dei giochi di squadra praticati. | | Coinvolgimento e partecipazione attiva durante la pratica delle discipline e dei giochi sportivi. | |
| Atletica leggera: corsa veloce e di resistenza, salto in alto, salto in lungo, getto del peso. | | Esercizi propedeutici all'acquisizione delle fasi dei salti e dei lanci, attraverso l'uso di piccoli e grandi attrezzi. | |
| Stili di vita e benessere. La salute dinamica. Le regole essenziali per uno stile di vita sano. | Compilazione di una scheda dell'attività motoria praticata quotidianamente. | Analisi di materiali e visione video e slide. | |



PIANO DI LAVORO SVOLTO

Documento – MR-28
Livello rev. 08
Data rev. 19/05/2022

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

* Indicare con una “X” gli argomenti trattati in compresenza tra docenti curricolari e ITP in IP - IT

EVENTUALI APPROFONDIMENTI COERENTI CON PIANO DI LAVORO SVOLTO

| |
|--|
| |
|--|

Firma del Docente

Cominotti Elena