



## PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

ANNO SCOLASTICO \_\_2021\_\_/\_2022\_\_

Docente:	GIOVANNA ROCCO		
Disciplina:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
Classe: 1	Sez. M		
<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 essendo stato adottato per le classi di questo istituto alcun libro di testo, si sono estratti argomenti di teoria da:

“Cultura sportiva” Conoscenza del corpo. Casa editrice G. D’Anna; Competenze motorie G. D’Anna; Educare a movimento Dea  
“Sport & Co” Corpo,movimento,salute,competenze Marietti Scuola; Blog Runtastic –Adidas ,My personal Trainer;you tube canali  
Body-Percussion(Noè Fores’) Primo Biennio.



ARGOMENTI SVOLTI	AUTORI – TESTI – DOCUMENTI – COMPITI DI REALTA' AFFRONTATI	METODOLOGIE (anche laboratoriali) – STRUMENTI UTILIZZATI –SITI FRUITI	*
<p>Condizionamento generale e specifico: preatletismo generale.Potenziamento capacità condizionali,resistenza,test 1000 mt App Runtastic running;</p> <p>Utilizzo strutture Palaiseo e Campo Orsa</p> <p>Avviamento alla pratica sportiva:fondamentali con palla individuali,a coppie.Regolamento base gioco basket/volley ed autogestione controllo fair-play.</p> <p>Easy Volley: gioco con elementi base obbligatori e modificati;</p> <p>Basket base: fond. Ind. Con palla per 1c1.</p> <p>Potenziamento specifico:serie di saltelli con funicella,tecnica base e postura salto. Functional-training: Tabata 4 Rounds 20” x 10” + Tabata 8 rounds 20 x 10”</p>	<p>Competenze specifiche della disciplina e di cittadinanza e costituzione.</p> <p>Attività all’aperto: Running</p> <p>Agire in modo consapevole nell’ottica di una educazione permanente alla consapevolezza del “sé” e del proprio benessere.</p> <p>Ascolto: dinamiche del gruppo-gioco e riconoscimento della leaderscip; fair-play .</p>	<p>Lezioni frontali dialogate;lezione autogestite;lavori a coppie di gruppo.Autovalutazione.</p> <p>Lavori condivisi in presenza con docente/classe in parallelo.</p> <p>Conduzioni: tecniche di autogestione metodo di lavoro.Processo feed-back. L’errore coma base di lavoro.</p>	
<p>Acrobace: elementi al suolo,tenuta,perno e capovolte spalla;</p> <p>Educazione al ritmo: scansione su base</p>	<p>Consolidamento del metodo di lavoro (anche in alcune situazioni DDI) autonomo ed organizzato;sviluppo e consolidamento delle competenze di cittadinanza e costituzione.</p>	<p>Lezioni frontali di 15’ in DAD con riferimento ad elemento di lavoro(file video) scelti dal canale You tube “dancing”; ascolto-scomposizione bpm di brani musicali. Misura e battuta:come costruire una sequenza di</p>	

<p><b>musicale BPM. Andature e sequenze;</b></p> <p><b>Teoria: tabulazioni muscolo-scheletriche. Lettura schede anatomiche (condivise su CV).</b></p> <p><b>Postural 1: elementi correttivi postura seduta.Esercizio sulla sedia.</b></p> <p><b>Funicella: cardio-fit serie di saltelli(56) e passo di valzer.Sequenze av/dietro</b></p>	<p><b>In alcuni momenti in DDI, si è approfondita a ricerca di materiali,principalmente video tutorial,in sostituzione alla lezione dialogata;documenti allegati su Teams,canale dedicato.</b></p>	<p><b>passi/esercizi su base musicale. Video tutorial dedicati (teams). Body-percussion e</b></p>	

\* 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**

Benessere personale :approfondimento tecniche base di visualizzazione ed auto-rilassamento (classi primo biennio) anche in relazione al periodo Covid 19: Attivazione “KI Energia Vitale (classi Triennio)

**Firma del Docente**

**Prof.ssa Giovanna Rocco**