



## 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. R		
<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 type="checkbox"/> IPSMT <input checked="" 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: 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.	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, smartphone.	
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.	
Norme basilari di sicurezza e di assistenza.		Analisi di materiali e condivisione di video riguardanti i contenuti affrontati.	
Atletica leggera: corsa veloce e di resistenza, tecnica dei salti, getto del peso.		Esercizi propedeutici all'acquisizione delle fasi dei salti e dei lanci, attraverso l'uso di piccoli e grandi attrezzi.	
Le capacità motorie e gli schemi motori di base.		Visione video e slide.	



## PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

UDA: 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.	

\* 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