



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: II	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.	Analisi della ruota e creazione di un esercizio caratterizzato da elementi coreografici ed elementi base.	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.	
Apparato locomotore: apparato scheletrico ed articolare.		Analisi di materiali e visione video e slide.	



PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

I valori che regolano lo sport, il fair play, il rispetto degli altri e delle regole.		Analisi di materiali e visione video e slide. Lavoro in piccoli gruppi.	

* 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