



## 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. S		
<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.	
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, 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, 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 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.	
UDA: Attività Fisica Adattata	Creazione e gestione di una lezione di attività	Lavoro in piccoli gruppi, Youtube, Screencast-o-	



## PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

	<b>fisica adattata da proporre agli utenti della Cooperativa “ La Nuova Cordata”.</b>	<b>matic, Smartphone. Flipped classroom.</b>	

\* 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