

	<b>PIANO DI LAVORO SVOLTO</b>	Documento – MR-28 Livello rev. 08 Data rev. 19/05/2022
---	-------------------------------	--

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

Docente:	GIOVANNA ROCCO		
Disciplina:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
Classe: 4	Sez. A		
X AFM x SIA <input type="checkbox"/> RIM <input type="checkbox"/> CAT	<input type="checkbox"/> LS <input type="checkbox"/> LSSA	IPSMT 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><b>Condizionamento generale e specifico: preatletismo generale.Potenziamento capacità condizionali,resistenza,test 1500 mt App Runtastic running;</b></p> <p><b>Utilizzo strutture Palaiseo e Campo Orsa</b></p> <p><b>Avviamento alla pratica sportiva:fondamentali con palla individuali,a coppie.Regolamento base gioco basket/volley ed autogestione controllo fair-play.</b></p> <p><b>Easy Volley: gioco con elementi base obbligatori e modificati; fair-play;</b></p> <p><b>Basket e Baskin: il basket si fa inclusivo:regolamenti e Basket 1C1.</b></p> <p><b>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”</b></p>	<p><b>Competenze specifiche della disciplina e di cittadinanza e costituzione.</b></p> <p><b>Attività all’aperto: Running e Base didattica Tennis;</b></p> <p><b>Agire in modo consapevole nell’ottica di una educazione permanente alla consapevolezza del “sé” e del proprio benessere.</b></p> <p><b>Arbbitraggio esterno ed auto valutazioni degli stili di fair-play.</b></p> <p><b>Ascolto: dinamiche del gruppo-gioco e riconoscimento della leaderscip;</b></p>	<p><b>Lezioni frontali dialogate;lezione autogestite;lavori a coppie di gruppo.Autovalutazione.</b></p> <p><b>Lavori condivisi in compresenza con docente/classe in parallelo.</b></p> <p><b>Conduzioni: tecniche di autogestione metodo di lavoro.Processo feed-back. L’errore coma base di lavoro.</b></p>	
<p><b>Acrobases: elementi al suolo,tenuta,perno e capovolte spalla;</b></p>	<p><b>Consolidamento del metodo di lavoro (anche in alcune situazioni DDI) autonomo ed organizzato;sviluppo e consolidamento delle competenze di cittadinanza e costituzione.</b></p>	<p><b>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.</b></p>	

<b>Educazione al ritmo: scansione su base musicale BPM. Andature e sequenze;</b>  <b>Teoria: descrittiva e biomeccanica del movimento. Assi e piani (condivisi su CV) Lettura schede anatomiche (condivise su CV).</b> <b>Sistemi energetici;Capacità Cond. La resistenza.</b> <b>Postural 1: elementi correttivi postura seduta.Esercizio sulla sedia.</b>  <b>Funicella: cardio-fit serie di saltelli(56) e passo di valzer.Sequenze av/dietro</b>	<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>  <b>Colloqui a tema scientifico: utilizzo e struttura lessico specifico; descrittiva.</b>	<b>Misura e battuta:come costruire una sequenza di passi/esercizi su base musicale. Video tutorial dedicati (teams). Body-percussion e</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

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

**Firma del Docente**

**Prof.ssa Giovanna Rocco**