



## 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: IV	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 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 verticale 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.	
Le Olimpiadi antiche e moderne, le Paralimpiadi, Tokyo 2020.	Creazione di un power point riguardante le finalità, le modalità di svolgimento dei vari giochi e gli avvenimenti importanti accaduti.	Lavoro in piccoli gruppi. Ricerca in internet e analisi di materiali. Presentazione del power point e condivisione di video riguardanti i contenuti affrontati.	
Atletica leggera: corsa veloce e di resistenza, tecnica del salto in alto, salto in lungo, staffetta 4 X 100 e tecnica del getto del peso.		Esercizi propedeutici all'acquisizione delle fasi dei salti e dei lanci, attraverso l'uso di piccoli e grandi attrezzi.	



## PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

<b>I comportamenti che favoriscono la salute e prevengono infortuni-La traumatologia sportiva.</b>		<b>Visione video e slide.</b>	
<b>La comunicazione non verbale</b>	<b>Creazione e realizzazione di sequenze ritmiche in sincronia con i compagni del gruppo volte ad esprimere un'emozione suscitata dalla musica.</b>	<b>Utilizzo del corpo, lavoro in piccoli gruppi. Youtube, Screencast-o-matic, Smartphone. Flipper 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