



PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

ANNO SCOLASTICO 2021/2022

Docente:	SIL VIA MAZZARELLA		
Disciplina:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
Classe: V	Sez. L	<div><input type="checkbox"/> AFM <input type="checkbox"/> SIA <input type="checkbox"/> RIM <input type="checkbox"/> CAT</div>	<div><div><input type="checkbox"/> LS <input checked="" type="checkbox"/> LSSA</div><div><input type="checkbox"/> IPSMT <input type="checkbox"/> IPSSS <input type="checkbox"/> IeFP</div></div>

PIANO DI LAVORO SVOLTO

LIBRI DI TESTO UTILIZZATI

///

--



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	*
Conoscenza del linguaggio tecnico specifico della materia. Potenziamento muscolare: eseguito con esercizi con piccoli carichi a corpo libero a coppie ed in circuito. Consolidamento delle capacità motorie: con esercizi di coordinazione e destrezza a coppie e a gruppi, applicazione di queste qualità in situazioni sempre più complesse: da lavoro in circuito o percorso di destrezza dinamica generale in situazioni NON-standard ai giochi sportivi. Sviluppo delle capacità condizionali: con esercizi in circuito applicando alternativamente variazioni di ritmo, tempo e di carico. Resistenza cardiaca e polmonare: corsa con aumento graduale del tempo, variazioni di ritmo e distanze. Coordinazione occhio - manuale e spazio-temporale: esercizi di destrezza eseguiti con palla, giochi: hockey,		Lavori di gruppo, a coppie, terzine Utilizzo di piccoli e grandi attrezzi, palestra e spazi esterni	

<p>calcetto, frisbee, dove le regole sono ridotte e semplificate come gli spazi dove sono praticate queste attività. Piccoli elementi di attrezzistica.</p> <p>Pallavolo fondamentali: palleggio, bagher, battute a tennis, schiacciate, muro. Partite ricercando la corretta applicazione dei fondamentali nel gioco di squadra. Utilizzo degli schemi nel gioco, conoscenza della diversificazione dei ruoli e loro applicazione nelle situazioni richieste, conoscenza del regolamento e capacità di arbitraggio.</p> <p>Pallacanestro: palleggi, passaggi, tiri piazzati, terzo tempo, cambi di velocità e direzione, esercizi specifici per la difesa e l'attacco. Partite ricercando la corretta applicazione dei fondamentali nel gioco di squadra e la difesa a uomo. Conoscenza delle regole e acquisizione della capacità di arbitraggio.</p> <p>Atletica leggera: tecnica del salto in alto (stile Fosbury), salto in lungo, getto del</p>			
---	--	--	--



PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

peso, resistenza 1000 mt, velocità 80/100 mt., staffetta 4 x 100. Conoscenza generale della tecnica anche in modo teorico e la storia dell'evoluzione di alcune specialità negli ultimi anni.			
Badminton: tecnica individuale, gioco in singolo e in doppio. Tornei di classe			
Ginnastica artistica: elementi di base a corpo libero e progressione in sequenza. Voileggio alla cavallina e con pedana elastica.			
Tematiche relative all'educazione alla Cittadinanza. Olimpiadi antiche e moderne; le Olimpiadi e la "propaganda"; Olimpiadi e comunicazione, il ruolo dello sport			

* 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



PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

Firma dei Rappresentanti di classe

un M. Stefano Luca Antonetti

Firma del Docente

Antonetti