



PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

ANNO SCOLASTICO _2021/2022

Docente:	Vezzoli Giulia		
Disciplina:	Scienze Motorie e Sportive		
Classe: 1	Sez. A		
<input checked="" type="checkbox"/> AFM <input type="checkbox"/> SIA <input type="checkbox"/> RIM <input type="checkbox"/> CAT	<input checked="" 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

-

ARGOMENTI SVOLTI	AUTORI – TESTI – DOCUMENTI – COMPITI DI REALTA' AFFRONTATI	METODOLOGIE (anche laboratoriali) – STRUMENTI UTILIZZATI RISORSE DIGITALI	*
Miglioramento delle capacità coordinative e condizionali: andature preatletiche, esercizi con funicella, potenziamento a corpo libero.		Lezione guidata, Learning by doing. Piccoli e grandi attrezzi della palestra.	
Atletica leggera (Corsa resistente (1000 m, 1500 m, test di Cooper, salto in lungo, salto		Lezione guidata, Learning by doing. Piccoli e grandi attrezzi della palestra.	

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

in alto, corsa veloce 100m).			
Ginnastica artistica (imitativi, capovolta, verticale, ruote, volteggio alla cavallina).	Realizzazione di due video con una sequenza di ginnastica artistica (rotolamenti e verticalizzazioni)	Learning by doing, peer to peer. Piccoli e grandi attrezzi della palestra. Smartphone, teams, youtube.	
Percorsi di coordinazione e combinazione motoria.		Lezione guidata, Learning by doing. Piccoli e grandi attrezzi della palestra.	
Pallamano (passaggio, tiro, tiro in salto, palleggio, attacco a tre, gioco).		Lezione guidata, Learning by doing. Piccoli e grandi attrezzi della palestra.	
Pallacanestro (terzo tempo, tiro, palleggio)		Lezione guidata, Learning by doing. Piccoli e grandi attrezzi della palestra.	
Calcio (tiro, avanzamento con palla, slalom, passaggio)		Lezione guidata, Learning by doing. Piccoli e grandi attrezzi della palestra.	
Assi, piani di lavoro; posizioni e movimenti base.	Youtube: Gymmi,	Lezione guidata,	
Alimentazione: carboidrati, proteine e lipidi. Assorbimento e funzioni.	Youtube: Salute & Fitness	Lezione guidata.	
Sicurezza in palestra: come prevenire gli infortuni, traumi acuti e cronici, fattori di rischio.	Youtube: Fausto Cino	Lezione guidata.	
Badminton (servizio, dritto e rovescio, partita).		Lezione guidata, Learning by doing. Piccoli e grandi attrezzi della palestra.	
Pallavolo (bagher, palleggio, schiacciata, gioco).		Lezione guidata, Learning by doing. Piccoli e grandi attrezzi della palestra.	

* 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 del Docente
Giulia Vezzoli