



## PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

**ANNO SCOLASTICO \_2021/2022**

Docente:	Avena Maria Grazia		
Disciplina:	Scienze Motorie e Sportive		
Classe: 1^	Sez. I		
<input type="checkbox"/> AFM <input type="checkbox"/> SIA <input type="checkbox"/> RIM <input type="checkbox"/> CAT	<input type="checkbox"/> LS <input checked="" 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.	Memorizzazione di una progressione di andature preatletiche; capacità coordinative Memorizzazione di esercizi di condizionamento organico con rinforzo dei diversi distretti muscolari: capacità condizionali	Lezione guidata, Learning by doing. Piccoli e grandi attrezzi della palestra.	
Atletica leggera (Corsa resistente (1000 m, 1500 m,	Test dei 1000 m	Lezione guidata, Learning by doing. Piccoli e grandi	



## PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

test di Cooper); corsa veloce (100 m), salto in alto, salto in lungo).	Prove misurate di lanci e salti	attrezzi della palestra.	
Ginnastica artistica (imitativi, capovolta, verticale, capovolta tuffata con battuta in pedana)	Realizzazione di una progressione a corpo libero con una sequenza di ginnastica artistica di media difficoltà	Learning by doing, peer to peer. Piccoli e grandi attrezzi della palestra. Smartphone, teams, youtube.	
Floorball: (la conduzione della palla, il passaggio, il tiro in porta)	GIOCO	Lezione guidata, Learning by doing. Piccoli e grandi attrezzi della palestra.	
Ultimate (lanci, prese, meta, gioco)	GIOCO	Lezione guidata, Learning by doing. Piccoli e grandi attrezzi della palestra.	
Pallacanestro (palleggio, passaggio, tiro, terzo tempo, gioco).	GIOCO	Lezione guidata, Learning by doing. Piccoli e grandi attrezzi della palestra.	
Badminton (servizio, dritto e rovescio, partita).	GIOCO	Lezione guidata, Learning by doing. Piccoli e grandi attrezzi della palestra.	
Pallavolo (bagher, palleggio, schiacciata, gioco).	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

--

**Firma studenti**

.....

.....

**Firma del Docente**

**Avena Maria Grazia**