



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 | | |
| Classe: 2 | Sez. R | | |
| <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

| |
|---|
| - |
|---|

| 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, corsa veloce 100m, | | 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

| | | | |
|--|--|---|---|
| salton in lungo;salto in alto). | | | |
| Ginnastica artistica (imitativi, capovolta, verticale, ruote, volteggio alla cavallina). | Realizzazione di un video con una sequenza di ginnastica artistica | 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. | |
| Calcio (tiro, avanzamento con palla, slalom, passaggio) | | Lezione guidata, Learning by doing. Piccoli e grandi attrezzi della palestra. | |
| Badminton (servizio, dritto e rovescio, partita). | | 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. | |
| Ultimate (lanci, prese) | | 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. | |
| Attività fisica adattata | Realizzazione di una video-lezione a gruppi, di un elaborato scritto di giochi e esercizi per disabili, gestione di una lezione AFA con utenti esterni | Lezione guidata, peer to peer, cooperative learning, Learning by doing. Piccoli e grandi attrezzi della palestra. Flipped Classroom, dispositivi personali (laptop, smartphone, tablet) | |
| | | | |
| | | | , |

* Indicare con una “X” gli argomenti trattati in compresenza tra docenti curricolari e ITP in IP - IT



PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

EVENTUALI APPROFONDIMENTI COERENTI CON PIANO DI LAVORO SVOLTO

Firma del Docente
Giulia Vezzoli