



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: 2^	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.	
USCITA IN AMBIENTE LACUSTRE: escursione al lago d'Iseo in Kayak	Acquisizione della pagaia e spostamento verso il centro di Iseo costeggiando la riva: gara di velocità	Lezione guidata con esperti ed insegnanti di Sc. Motorie Learning by doing.	

* 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