



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: 3	Sez. G		
<input 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, 2000 m, 2500m, test di Cooper,		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

salto in alto, salto in lungo, corsa veloce 100m).			
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.	
Calcio (tiro, passaggio, gioco)		Lezione guidata, Learning by doing. Piccoli e grandi attrezzi della palestra.	
Tennis (servizio, palleggi, gioco)		Lezione guidata, Learning by doing. Piccoli e grandi attrezzi della palestra.	
Ultimate (lanci, prese, meta, gioco)		Lezione guidata, Learning by doing. Piccoli e grandi attrezzi della palestra.	
Pallacanestro (palleggio, passaggio, tiro, terzo tempo, gioco),		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.	
Pallavolo (bagher, palleggio, schiacciata, gioco).		Lezione guidata, Learning by doing. Piccoli e grandi attrezzi della palestra.	
Alimentazione: carboidrati, proteine e lipidi. Assorbimento e funzioni.	Youtube: Salute & Fitness	Didattica integrata online e in aula.	

* 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 del Docente

Giulia Vezzoli



PIANO DI LAVORO SVOLTO

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