



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. 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; salto in alto).		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

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.	
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.	
Badminton (servizio, dritto e rovescio, partita).		Lezione guidata, Learning by doing. Piccoli e grandi attrezzi della palestra.	
Il ruolo della donna nel tennis, storia di Billie Jean King, regole del gioco. Visione del film		Lezione frontale e guidata.	
Alimentazione: carboidrati, proteine e lipidi. Assorbimento e funzioni.	Youtube: Salute & Fitness	Lezione guidata.	
Danza (ritmicità).	Realizzazione di un video coreografia di gruppo	Peer to peer. Smartphone, teams, youtube.	
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

--

Firma del Docente

Giulia Vezzoli



PIANO DI LAVORO SVOLTO

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