



## PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

**ANNO SCOLASTICO 2021/2022**

Docente:	Leone Federico		
Disciplina:	Scienze motorie e sportive		
Classe: 4	Sez. E		
<input type="checkbox"/> AFM <input type="checkbox"/> SIA <input type="checkbox"/> RIM <input checked="" type="checkbox"/> CAT	<input type="checkbox"/> LS <input type="checkbox"/> LSSA	<input type="checkbox"/> IPSMT <input type="checkbox"/> IPSSS <input type="checkbox"/> IeFP	

## PIANO DI LAVORO SVOLTO

ARGOMENTI SVOLTI	AUTORI – TESTI – DOCUMENTI – COMPITI DI REALTA' AFFRONTATI	METODOLOGIE (anche laboratoriali) – STRUMENTI UTILIZZATI RISORSE DIGITALI	*
Concetto di lavoro muscolare e metabolismo energetico e teoria dell'allenamento		Lezione frontale e dialogata	
Affinamento capacità coordinative		Esercizi individuali e in gruppo	
Corsa con variazioni di ritmo e durata		Esercizi individuali e in gruppo	
Irrobustimento generale con ginnastica posturale e dinamica		Esercizi individuali	



## PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

<b>Fondamentali pallavolo; palleggio, bagher e servizio dall'alto in situazione di gioco</b>		<b>Esercizi individuali, a coppie, in gruppo</b>	
<b>Fondamentali pallacanestro: piede perno, partenza incrociata, terzo tempo, dai e vai</b>		<b>Esercizi individuali e in gruppo</b>	
<b>Salto in alto con rincorsa stabilizzata</b>		<b>Esercizi individuali</b>	
<b>Giocoleria con palline da tennis</b>		<b>Esercizi individuali, a coppie e in gruppo</b>	
<b>Pratica giochi alternativi</b>		<b>Esercizi individuali e in gruppo</b>	
<b>Gestualità getto del peso con traslocazione laterale</b>		<b>Esercizi individuali</b>	
<b>Concetto di leve e leve muscolari; le catene muscolari.</b>		<b>Lezione frontale</b>	

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

***Firma del Docente***

Federico Leone