



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. F		
<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

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

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

Firma del Docente

Federico Leone