



## 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: 5	Sez. D		
<input type="checkbox"/> AFM <input type="checkbox"/> SIA <input checked="" type="checkbox"/> RIM <input 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, 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 con progressioni dinamiche		Esercizi individuali e in gruppo	
Irrobustimento generale con ginnastica		Esercizi individuali	



## PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

<b>posturale e dinamica</b>			
<b>Fondamentali pallavolo; palleggio, bagher e servizio dall'alto in situazione di gioco, muro e copertura</b>		<b>Esercizi individuali, a coppie, in gruppo</b>	
<b>Fondamentali pallacanestro; piede perno, partenza incrociata, terzo tempo, dai e vai, combinazioni a 2.</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 all'indietro</b>		<b>Esercizi individuali</b>	
<b>Leve e 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*