



## 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: 5	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, 2500, test di Cooper); salto in alto).		Lezione guidata, Learning by doing. Piccoli e grandi attrezzi della palestra.	
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.	
Danza (ritmicità).	Realizzazione di un video coreografia di gruppo	Peer to peer. Smartphone, teams, youtube.	



## PIANO DI LAVORO SVOLTO

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

Ultimate (lanci, prese, meta, 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.	
Primo soccorso: BLSD, GAS, arresto cardiaco, ictus, infortuni cronici e acuti, RICE, distorsione, lussazione, frattura e le tipologie, contusione, crampo, contrattura, elongazione, tendinite.	Pagine youtube del primo soccorso: Il lato positivo Regione Lombardia Tv2000it PNRA ItaliAntartide Dipartimento Scienze Motorie Marconi PD Fausto Cino	Lezione guidata, Learning by doing.	

\* 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**

**Firma studenti**

.....

.....