



PIANO DI LAVORO SVOLTO

Documento – MR-28
Livello rev. 09
Data rev. 25/05/2023

ANNO SCOLASTICO 22/23

Docente:	FORNARI LAURA		
Disciplina:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
Classe: 1	Sez. H		
<input type="checkbox"/> AFM <input type="checkbox"/> SIA <input type="checkbox"/> RIM <input type="checkbox"/> CAT	X 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



PIANO DI LAVORO SVOLTO

Documento – MR-28
Livello rev. 09
Data rev. 25/05/2023

ARGOMENTI SVOLTI	AUTORI – TESTI – DOCUMENTI – COMPITI DI REALTA’ AFFRONTATI	METODOLOGIE (anche laboratoriali) – STRUMENTI UTILIZZATI RISORSE DIGITALI	COMPETENZE VALUTATE** (solo per classi IPS)	*
Trekking alla Croce di Provaglio; camminata nelle Torbiere del Sebino		METODOLOGIE <ul style="list-style-type: none"> • esercitazioni guidate dall’insegnante • lezione dialogata • didattica esperienziale • relazioni di sintesi da parte dei singoli allievi • condivisione di materiale didattico sul canale Scienze Motorie della classe su Microsoft Teams STRUMENTI e RISORSE DIGITALI Dispense digitali e slides LIM Microsoft Teams (chat, canale Scienze Motorie nel Team di classe) Microsoft Forms Registro elettronico (Agenda, Valutazioni, Annotazioni)		
Il riscaldamento: allungamento muscolare e mobilità articolare, andature preatletiche e coordinative				
Test motori (salto in lungo da fermo, lancio della palla medica da 2 kg da seduti, 1000 m)				
Ultimate frisbee: lanci e prese principali, regole di gioco principali, partite				
Allenamento della resistenza (corsa con variazioni di ritmo, circuiti di interval training)				
Allenamento della forza (potenziamento core, arti inferiori, arti superiori)				
Pallacanestro: posizione fondamentale, tecnica dei fondamentali individuali con la palla (palleggio, passaggio, tiro), difesa a uomo, regole base del gioco, partite 3c3				
Attività coordinative con piccoli attrezzi (palla, funicella)				
Ginnastica artistica: preacrobatica (capovolte avanti e indietro, verticale a tre appoggi), ruota, verticale al muro e di slancio, propedeutica al volteggio (cavallina) e al tuffo (con pedana e materassoni)				
Pallavolo: posizione fondamentale, tecnica dei fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta dal basso), tecnica base del gioco di squadra (ricezione-alzata-attacco), partite 5c5 in campetti ridotti (con possibilità di blocco e				



PIANO DI LAVORO SVOLTO

Documento – MR-28
Livello rev. 09
Data rev. 25/05/2023

autoalzata della palla), arbitraggio				
Badminton: campo, regole, servizio, colpi principali, partite in singolo e in doppio				
Attività coordinative con base musicale (ginnastica aerobica)				
Atletica leggera: corse veloci (100m, staffette 4x100 m), salto in alto, getto del peso (esercitazioni propedeutiche con palla medica)				
Baskin (progetto di tre lezioni in collaborazione con Baskin Bergamo): campo, attrezzatura, ruoli e regole, partite, torneo di classe con partecipazione di alcuni alunni con disabilità della scuola.				

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

** Esempio: competenza G.9 (*per indicare la competenza 9 dell’Area Generale*); competenza I.6 (*per indicare la competenza 6 dell’Area di Indirizzo*)

EVENTUALI APPROFONDIMENTI COERENTI CON PIANO DI LAVORO SVOLTO

--

Firma del Docente

Laura Fornari