

INSEGNARE
**EDUCAZIONE FISICA
E SCIENZE
MOTORIE**



INSEGNARE EDUCAZIONE FISICA E SCIENZE MOTORIE

WEBINAR

Insegnare con... **ATTIVI!**

Relatore: Laura Montalbetti



Le Scienze
motorie tra
pratica–
teoria–pratica
«esperta»

1. **ATTIVI!:** suddivisione quinquennale

2. **MAGAZINE**



3. **E-BOOK e Contenuti Digitali Integrativi**

4. **RISORSE PER IL DOCENTE**



Primo anno

PRONTI... VIA!

Motivati con competenza, è la finalità principale della Istruzione Motoria e Sportiva, grazie alla quale potrai anche sviluppare competenze in ambito motorio e fisico (modulo 4). Questo manuale, con la sua parte teorica e gli esercizi pratici, ti guiderà nel raggiungimento di conoscenze, abilità e soprattutto **competenze per la vita**. Per ottenere una formazione motoria di livello avanzato sono necessarie sia la **competenza motoria** (capacità condizionali e coordinative) sia la **competenza sociale e relazionale**. Lo sviluppo di queste competenze ti permetterà di affrontare nella maniera corretta tutte le situazioni, anche in contesti diversi da quello scolastico, nella vita quotidiana e nel mondo del lavoro.



Secondo anno

UN ALTRO GIRO DI PISTA

Potremo un bilancio. L'anno scorso hai preso maggiore consapevolezza della tua corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale. Quest'anno fonderai la cultura delle Scienze Motorie, che tende a promuovere la pratica attiva come motore di vita, migliorando le capacità motorie di almeno uno sport individuale e di squadra e scoprirai diversi significati che le attività motorie sportive assumono nell'attuale società.



Terzo anno

UN SALTO NEL TRIENNIO

Ecco finalmente il trionfo nel salto. Dopo il bilancio preparatorio, si apre un ventaglio di materie nuove, che costituiscono il percorso di studi scelto. L'anno che affronterai si può paragonare allo stacco del salto in lungo dopo una lunga rincorsa. La tua rincorsa è stata veloce, efficace e fluente? Allora lo stacco sarà valido. Una spinta verso l'alto, potenza e grinta nello spazio. Il momento è propizio per le scelte autonome di lettura, attività sportive, approcci metodologici. Nei prossimi capitoli, si parlerà di sistemi nervosi ed endocrini, di apparato digerente, di nuovi sport e di alimentazione.



Quarto anno

A UN PASSO DAL TRAGUARDO

Siamo giunti al quarto anno, una fase paragonabile al momento di *steady state*, quella condizione di equilibrio tanto apprezzata dai motoristi in cui l'intensità, l'andamento e la frequenza cardiaca raggiungono un livello costante. È una sensazione detta "secondo fiato" in cui si sente il passo, il respiro e il movimento si combinano quasi senza sforzo. La quarta è una classe che raccoglie l'evoluzione avvenuta negli anni precedenti e convergerà in un'unica verso il traguardo dell'ultimo anno. È il momento in cui, consapevoli di come il corpo sia formato, della correlazione tra i dati e i segnali che lo compongono, si è capaci di interpretare i suoi segnali, di allenare le tendenze in troppo rigide, di stimolare un troppo rilassato.



Quinto anno

UN GRADINO DEL PODIO

Siamo al rush finale nel terzo concitato di un intenso percorso, che ti richiederà una sforzo ulteriore, forse maggiore di quello necessario finora. È il momento di massima impegno, in cui metterai in campo tutte le energie e le competenze acquisite. Pensando all'ultimo giro di pista dei mondiali, all'ultima vanga dei motoristi, all'ultimo salto o all'ultimo lancio in una gara. Dopo cinque anni di studio e di crescita, si affaccia una prova importante per il tuo sviluppo di passaggio verso l'età adulta e verso nuove esperienze di vita, le maturità. **Vincherete chi è sul podio.**



ATTIVI!

SPORT E SANE ABITUDINI



6 MODULI PER 5 ANNI

1. Corpo umano e attività motoria
2. Capacità motorie
3. Sport e regole
4. Capacità e abilità espressive
5. Salute, benessere e prevenzione
6. Sport ed educazione civica



APPROCCIO GRADUALE

Il manuale è articolato sui cinque anni della scuola Secondaria di secondo grado.

Ciascun anno è suddiviso in **sei moduli tematici** che si ripetono ogni anno per favorire un apprendimento progressivo.

1

CORPO UMANO E ATTIVITÀ MOTORIA

Descrive gli **apparati** e i **sistemi** che formano il nostro corpo e analizza i benefici che l'attività motoria ha su di essi.

2

CAPACITÀ MOTORIE

Queste pagine aiutano a comprendere come le **capacità coordinative e condizionali** e il loro allenamento permettano agli individui di gestire sempre meglio il movimento.

3

SPORT E REGOLE

Introduce tanti **sport da fare a scuola**, senza dimenticare i **giochi inclusivi** che consentono il coinvolgimento e la partecipazione di tutti.

4

CAPACITÀ E ABILITÀ ESPRESSIVE

Presenta **arti mimiche, musicali e teatrali** per attivare e sviluppare le abilità espressive di ogni ragazza e ragazzo.

5

SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE

Porta a essere consapevoli che la salute e il benessere personale si ottengono attraverso **un'attività fisica costante** e ben programmata, un'**alimentazione bilanciata** e la **prevenzione** di incidenti e malattie.

6

SPORT ED EDUCAZIONE CIVICA

Il modulo evidenzia il **ruolo delle Scienze Motorie nell'Educazione civica**, con un taglio speciale sulla disciplina: il fair play, il rispetto delle regole, la correttezza del gioco, senza dimenticare la **cittadinanza digitale**, il **cyberbullismo**, l'**inclusione**, l'**Agenda 2030** verso il 2050 e la **parità di genere**.



INTER
VISTI
AMO

Ogni annualità è introdotta dalla voce dei protagonisti: studenti e studentesse chiamati a dare la loro testimonianza su temi che verranno affrontati in quell'anno.



Erica Jandolo Cossu
Liceo linguistico



Eleonora Volpi
Liceo classico



INTRODUZIONE AL MANUALE



Alla scoperta delle **competenze europee e motorie**

Al **rinforzo del linguaggio specifico**

All'importanza della **didattica dell'errore**



Modulo 1:

CORPO UMANO E ATTIVITÀ MOTORIA

PRIMO ANNO

- Apparato locomotore: collegamento con l'attività e particolare rubrica

Fare per ricordare!

Disegna su un foglio a mano libera il sistema scheletrico.

Approfondimento sulla postura

SECONDO ANNO

- Apparato cardiocircolatorio, respiratorio e i meccanismi di produzione energetica

TERZO ANNO

- Il sistema nervoso, come nasce un movimento, il sistema endocrino e l'apparato digerente

QUARTO ANNO

- Il sistema linfatico, immunitario

QUINTO ANNO

- Il corpo umano in condizioni speciali



Modulo 2:

CORPO UMANO E ATTIVITÀ MOTORIA

PRIMO ANNO

- Definizione di tutte le capacità condizionali
- Cos'è la coordinazione e iniziale collegamento con gli sport

SECONDO ANNO

- Diverse classificazioni delle capacità condizionali e collegamento con le attività pratiche svolte a scuola
- Le capacità coordinative speciali

TERZO ANNO

- Introduzione al modulo allenamento

QUARTO ANNO

- Proseguimento del modulo allenamento con definizione di carico e metodi di allenamento

QUINTO ANNO

- Apprendimento e controllo motorio
- La creatività e il movimento



Modulo 3:

SPORT E REGOLE – Esempio: PALLAVOLO

PRIMO ANNO

- Nozioni generali, dimensione campo... i fondamentali individuali: palleggio, bagher, battuta

Con animazioni + video
approfondimenti - regolamento

SECONDO ANNO

- Sitting volley
- I fondamentali individuali d'attacco e di difesa

CON ANIMAZIONI + VIDEO

- I fondamentali di squadra

TERZO ANNO

- Le posizioni in campo e il regolamento ufficiale; i ruoli; i fondamentali di squadra evoluzione

Con animazioni + video

QUARTO ANNO

- Le coperture, i sistemi di copertura d'attacco; combinazioni avanzate d'attacco

Video

QUINTO ANNO

- Beach volley e organizzazione tornei della scuola, sperimentazione di lezioni alle prime classi come PCTO

Video



Modulo 4:

CAPACITÀ E ABILITÀ ESPRESSIVE

PRIMO ANNO

- La comunicazione verbale e non verbale
- Muoversi con la musica: il corpo come strumento

Audio-video-approfondimenti

SECONDO ANNO

- Emozione e comunicazione
- Ritmo e musica e movimento: il country

Video

TERZO ANNO

- Espressività corporea nel mimo
- Il movimento hip hop

Video

QUARTO ANNO

- Il teatro
- La danza

Video

QUINTO ANNO

- Il musical

Approfondimenti



Modulo 5:

SALUTE, BENESSERE E SICUREZZA

PRIMO ANNO

- La salute passa attraverso la conoscenza di se stessi: le tappe della crescita
- La scuola e la palestra come luogo di lavoro: la sicurezza attiva

SECONDO ANNO

- Il concetto di salute
- Primi approcci di primo soccorso
- La sicurezza nella vita quotidiana

Approfondimenti-esercizi interattivi-video

TERZO ANNO

- Una sana alimentazione
- I disturbi del comportamento alimentare
- L'igiene alimentare

Approfondimenti-esercizi interattivi-video

QUARTO ANNO

- Rilassamento e benessere
- Dipendenza e dipendenze

Approfondimenti-video

QUINTO ANNO

- L'alimentazione sportiva
- Approfondimento del primo soccorso
- La back school

Video



Modulo 6:

SPORT ED EDUCAZIONE CIVICA

PRIMO ANNO

- Si parte dal concetto di gruppo sfruttando un'attività sportiva dove la fiducia nell'altro è fondamentale: la ginnastica acrobatica
- I valori dello sport, collegamento con l'introduzione

Approfondimenti

SECONDO ANNO

- Lo sport e la cittadinanza digitale

Approfondimenti - link - video

TERZO ANNO

- Approfondimento delle dinamiche relazionali nello sport e del difficile ruolo dell'arbitro

Approfondimenti

QUARTO ANNO

- L'illegalità nello sport: il doping

Approfondimenti

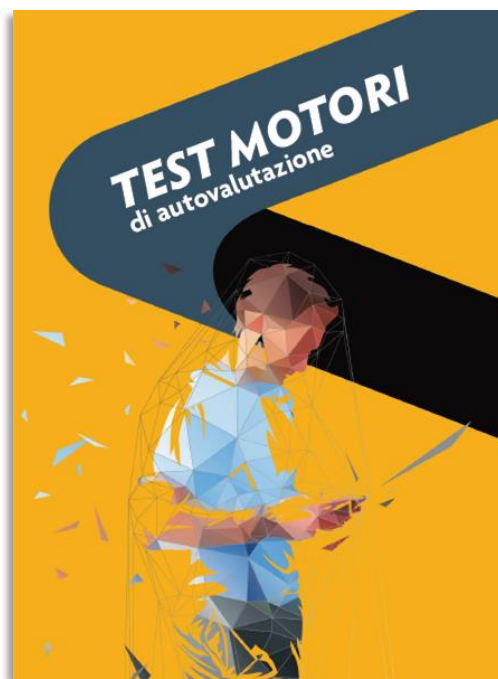
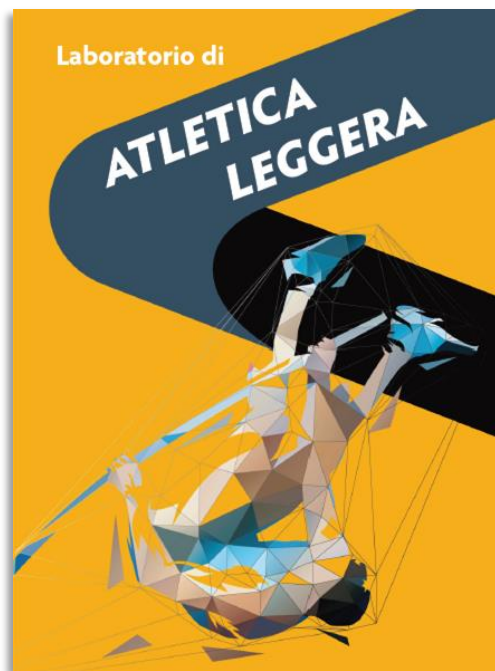
QUINTO ANNO

- Lo sport e la disabilità: il fenomeno paralimpico





MAGAZINE



ATLETICA



elementi di biomeccanica

CHE COS'È LA BIOMECCANICA

La biomeccanica è una branca della fisica che si occupa dello studio dei principi e dei metodi della meccanica, la scienza che studia il moto e l'equilibrio dei corpi, applicandoli al corpo umano. Riferita allo sport, cerca di comprendere come ottimizzare la prestazione motoria e i fattori che la compongono.

DALLA MARCIA ALLA CORSA

Marcia e corsa sono le due più comuni forme di locomozione. In entrambi i casi il baricentro del corpo si innalza e si abbassa sul piano verticale e viene accelerato e decelerato secondo la direzione del movimento.

A differenza della ruota, che quando gira a velocità costante non registra nessuna variazione di velocità del baricentro, nella locomozione umana a ogni passo la velocità del baricentro subisce delle variazioni.



Nella locomozione l'energia totale del baricentro del corpo in movimento è data dalla somma delle variazioni di energia potenziale (l'energia che un oggetto possiede a causa della sua posizione o del suo orientamento rispetto a un campo di forze) e di energia cinetica (l'energia che un corpo possiede a causa del proprio movimento).

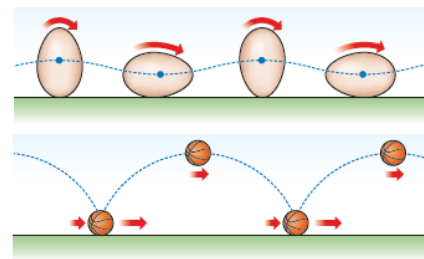
Nella marcia le variazioni di energia assommano a quella che si verificano in un uovo che ruota attorno all'asse maggiore: l'energia potenziale è massima quando il baricentro dell'uovo raggiunge il punto più alto della traiettoria, mentre l'energia cinetica è al livello minimo. In condizioni ideali, senza attriti, la somma delle energie potenziale e cinetica è costante e l'uovo, una volta messo in moto, continua a rotolare all'infinito, grazie alla trasformazione ciclica di una forma di energia nell'altra.

Nella marcia effettuata a velocità ottimale, l'energia cinetica raggiunge il massimo o quando l'energia potenziale è al minimo e viceversa, esattamente come succede con un uovo che rotola. In realtà per marciare (o camminare) le variazioni di energia potenziale e cinetica non si compensano completamente e quindi occorre inserire il lavoro muscolare per fare in modo che la somma delle due energie sia costante.

Il costo energetico è minimo in piano a una velocità di circa 5 km/h, ma più ci si allontana da questo valore (andando più veloci, ma anche riducendo la velocità), più aumenta la richiesta di energia. Quando si superano i 7,5-8 km/h avviene, solitamente in modo spontaneo, il passaggio dalla camminata alla corsa: a questa velocità la corsa risulta infatti meno costosa e quindi più efficiente della marcia. Da un punto di vista biomeccanico il corpo, che nella deambulazione simula un uovo che rotola o un pendolo, nella corsa passa a una situazione che assomiglia maggiormente a un pallone che rimbalza a terra.

Nel momento in cui il pallone tocca terra, sia l'energia potenziale sia quella cinetica raggiungono contemporaneamente un valore minimo. Atterrando il pallone si deforma e accumula energia elastica. Questa energia viene restituita alla palla nel rimbalzo successivo, e si va a sommare all'energia potenziale e cinetica consentendo un cospicuo risparmio energetico.

Nella corsa l'accumulo di energia elastica da parte di muscoli e tendini avviene durante la fase di contatto del piede al suolo, quando le articolazioni dell'arto inferiore assorbono l'impatto del piede a terra, e la rilasciano durante l'estensione per permettere la fase di volo.



La marcia e la corsa 11

TEST MOTORI di autovalutazione

Nel momento in cui ci si dedica a una specialità atletica c'è la necessità di individuare degli strumenti per monitorare lo stato fisico, creare un percorso formativo e controllare come procede l'allenamento partendo da una base di dati reali e specifici e ricavare magari una curva del proprio sviluppo motorio. Per fare questo si usano dei test. Alcuni sono più generali e utilizzati correntemente in diverse discipline, altri sono più specifici.

Di seguito i test fra i più utilizzati per la corsa.

- Lo **sprint su 30 m** misura l'espressione veloce ed elastica della forza.
- La **corsa a navetta di 30 metri** misura la capacità di accelerazione e decelerazione, l'equilibrio dinamico e di cambio di senso. È interessante comparare il tempo ottenuto sui 30 m piani con questo test: tanto più bassa è la differenza tra i due tempi, migliore è la capacità di gestire le fasi di accelerazione (indice di forza esplosiva) e decelerazione (indice di forza eccentrica ed equilibrio).
- La **navetta 5 x 10 m** misura la capacità di accelerazione e decelerazione, l'equilibrio dinamico e di cambio di senso.

Li trovi alle pagine 70-71



TEST MOTORI

Che cosa sono i test motori

I test motori sono prove pratiche che permettono di misurare sia il livello di efficienza (o di partenza) di una determinata capacità motoria sia l'efficacia di un allenamento.

Grazie a questi test puoi avere piena coscienza dei tuoi punti di forza e di eventuali lacune da colmare con un esercizio più intenso e continuo.

I test motori sono tanti e riguardano le diverse capacità motorie. In atletica sono molto utilizzati perché consentono di **verificare** se il lavoro svolto sta andando nel verso ricercato, sono **motivanti**, permettono di **controllare** lo stato di forma e anche di **predire** le possibili prestazioni future.

Nelle pagine che seguono vengono proposti alcuni fra i test più utilizzati.

Le tabelle che accompagnano i test servono per collocare la tua prestazione all'interno di un ambito di valori, così da permetterti di capire concretamente in quale livello ti trovi partendo da dati oggettivi. L'aggettivazione utilizzata (scarso, debole, medio, buono, ottimo) è quindi riferita solo al tuo attuale livello di efficienza fisica in una specifica prova e non alla tua persona.

Prima di cimentarti nei test dell'atletica, puoi verificare la tua **physical fitness**, cioè il tuo livello di **efficienza fisica**, grazie al foglio di calcolo che ti mettiamo a disposizione nell'ebook.

Questo strumento, pensato specificamente per gli studenti che affrontano il primo anno della scuola superiore, ti permetterà di mettere alla prova tre diverse dimensioni della physical fitness:

- la **resistenza** (in ambito scientifico detta *cardio-respiratory fitness*, CRF);
- la **forza** (nelle sue espressioni esplosiva e resistente);
- la **rapidità/velocità** (unita alla componente di agilità).

Questo controllo della tua condizione fisica iniziale non solo ti risulterà utile per affrontare tutti gli altri test, ma è anche un importante fattore di accertamento del tuo stato di salute. Semplificando infatti possiamo dire che:

prestazione fisica elevata = corpo efficiente → corpo efficiente = corpo in salute



> SALTO TRIPLO A PIEDI PARI

A CHE COSA SERVE misura la forza esplosiva e la capacità di recupero dell'energia elastica degli arti inferiori.

SPAZI E MATERIALI si esegue sulla pista di atletica con la buca piena di sabbia per il salto oppure in palestra, utilizzando materassini semirigidi posti in successione, decametro, nastro adesivo o gesso per delimitare la linea di partenza.

COME SI FA dalla posizione eretta, punte dei piedi dietro alla linea di partenza, piega le gambe portando le braccia indietro e aiutandoti con lo slancio delle braccia esegui tre balzi avanti in successione a piedi pari senza fermarti o interrompere la continuità del movimento tra un salto e l'altro. Evita di piegare eccessivamente gli arti inferiori per non perdere dinamismo.

COME SI MISURA si misura la distanza in centimetri tra la linea di partenza e il punto più arretrato toccato con il terzo salto.

NOTA la prova è nulla se i piedi, a ogni atterraggio, non arrivano al suolo contemporaneamente.

Tabella di riferimento (in centimetri)

SALTO TRIPLO A PIEDI PARI	scarso	debole	medio	buono	ottimo
1° biennio femm.	<350	350-419	420-489	490-567	>567
1° biennio masch.	<430	430-509	510-589	590-670	>670
2° biennio femm.	<350	350-429	430-504	505-580	>580
2° biennio masch.	<445	445-524	525-599	600-685	>685
Quinto anno femm.	<350	350-429	430-509	510-585	>585
Quinto anno masch.	<450	450-529	530-619	620-710	>710



CINESIOLOGIA

La cinesiologia

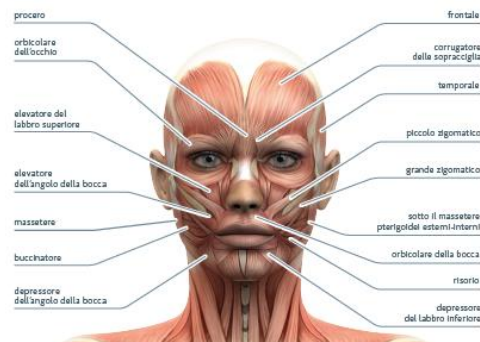
La cinesiologia, dal greco "studio del movimento", è la scienza che si occupa di analizzare il movimento umano mettendo in relazione la struttura del corpo, l'anatomia, con la sua funzione, la fisiologia. Essa ti consentirà di apprezzare il movimento nelle sue diverse forme e di ottimizzare l'azione muscolare.

I muscoli facciali

Nel viso sono presenti 36 muscoli divisi in due gruppi muscolari. Il primo gruppo si trova tra il cranio e la mandibola e rappresenta la **muscolatura masticatoria**, l'altro ha inserzione sulla pelle e si chiama **muscolatura mimica**.

La muscolatura masticatoria comprende 4 muscoli pari, presenti cioè sia nella parte destra sia in quella sinistra del viso: temporale, massetere, pterigoideo esterno e interno. L'azione combinata di questi muscoli permette il movimento della mandibola durante la masticazione.

I muscoli mimici rappresentano l'unico esempio di muscoli pelliccioli presenti nell'uomo e tipici degli animali. Si inseriscono nella pelle, proteggono gli organi di senso (vista, olfatto e udito) e determinano la fisionomia personale del volto, permettendo la mimica del viso e le espressioni facciali, in stretta relazione con gli stati d'animo.



AZIONE L'azione dei muscoli masticatori non è specifica di singoli movimenti mandibolari, pertanto lateralità destra e sinistra, protrusione, retrusione, apertura e chiusura, movimenti combinati risultano determinati dalla contrazione di un complesso sinergico muscolare, nel quale ogni muscolo ha un proprio ruolo.

GRAN DENTATO

Il **gran dentato** (o **dentato anteriore**) ricopre la cassa toracica lateralmente e posteriormente, estendendosi dalla superficie laterale delle prime nove coste al bordo mediale anteriore della scapola (quello verso le coste). Le sue fibre passano, dunque, sotto la scapola e contro le coste.

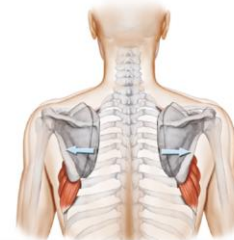
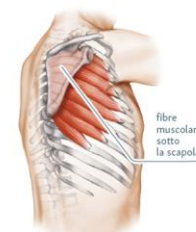
AZIONE Con la sua contrazione determina l'**abduzione** (allontanamento) e la **depressione della scapola**.

Inoltre permette alla scapola di **aderire contro la gabbia toracica**, svolgendo funzione di grande stabilizzatore quando siamo in appoggio sugli arti superiori.

Come esercitarlo

Posizione di partenza • In quadrupedia, spalle perpendicolari alle mani e cosce a 90° con le ginocchia.

1. Inspira, contrai gli addominali e allunga la colonna.
2. Espira e solleva le ginocchia dal terreno solo di qualche centimetro, senza variare la posizione della colonna e del dorso.
3. Inspira e mantieni la posizione.
4. Espira e ritorna alla posizione di partenza.



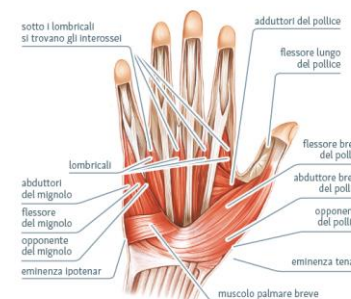
I muscoli della mano

La mano, strumento principale dei movimenti fini dell'uomo, ha una particolare architettura. Analizzandola possiamo osservare che:

- ha un complesso sistema di tendini, legamenti e nervi;
- molti dei suoi muscoli hanno origine dall'avambraccio.

Queste considerazioni possono farti comprendere perché, in caso di frattura a livello del radio, l'ingessatura blocca anche la mano: un piccolo movimento della stessa potrebbe vanificare il lavoro dell'ortopedico.

In questa sede analizziamo i muscoli effettivamente presenti nella mano, accennando a quelli che determinano i movimenti della stessa ma sono collocati nell'avambraccio (estensore breve e lungo del pollice, abduktore lungo del pollice, estensore comune delle dita, flessore lungo del pollice, estensore radiale lungo e breve del carpo, estensori delle ultime quattro dita, cubitale posteriore, flessore superficiale e profondo delle dita).



SPORT E...



Salute



Psicologia



Educazione
stradale



Tecnologia



RISORSE PER IL DOCENTE

Contributi di specialisti nella DIDATTICA:

1. *Guida alla didattica digitale integrata* – Alessandra Rucci
2. *Oltre le discipline strumenti per il lavoro collegiale* – Mario Castoldi
3. *Progettare l'inclusione a scuola* – Loredana Leoni
4. *Progettare l'Educazione civica a scuola* – Antonella Antonelli, Laura Locatelli
5. *Dall'alternanza scuola lavoro al PCTO* – Vanessa Kamkhagi



RISORSE PER IL DOCENTE

PROGETTARE PER COMPETENZE:

1. Uno sguardo sulla scuola delle competenze
2. Elementi per la progettazione
3. La valutazione delle competenze
4. Scienze motorie e sportive e competenze
5. Indicazioni nazionali e progettazione quinquennale
6. Percorso competenze



RISORSE PER IL DOCENTE

TEST E SCHEDE DI OSSERVAZIONE

1. Test motori
2. Proposta di Test motori, suddivisi capacità prevalente e per annualità
3. Schede di osservazione

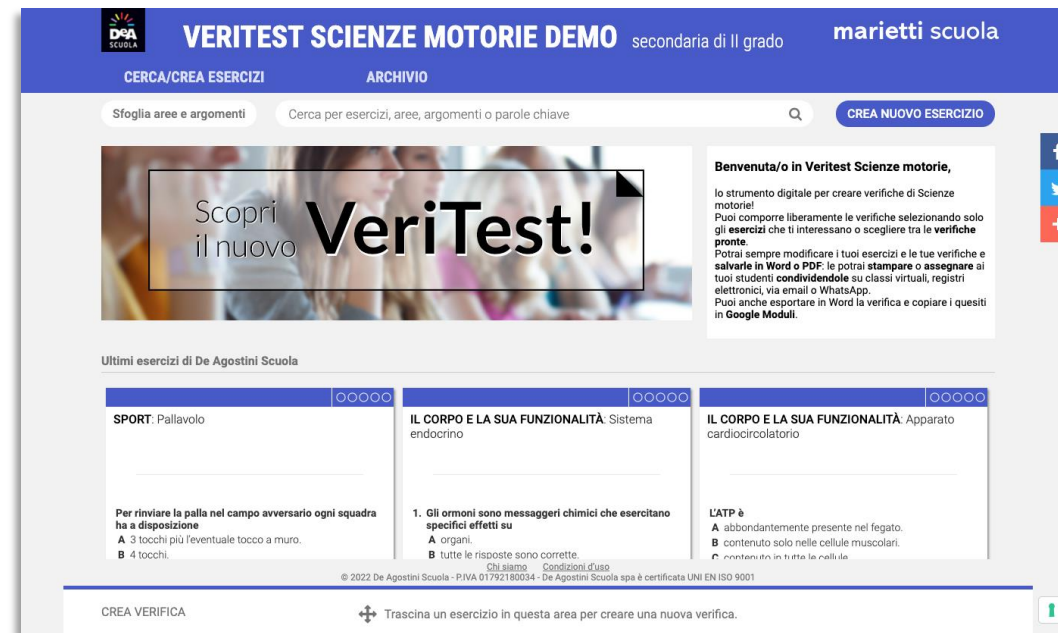


RISORSE PER IL DOCENTE

SCHEDE PER LA VERIFICA:

1. Verifiche a risposta multipla, miste, a completamento, con domande aperte o descrittive

1. Verifiche adattate



The screenshot shows the 'VeriTest Scienze Motorie Demo' website. The header includes the DeA Scuola logo, the title 'VERITEST SCIENZE MOTORIE DEMO', and navigation links for 'secondaria di II grado' and 'marietti scuola'. Below the header, there are tabs for 'CERCA/CREA ESERCIZI' and 'ARCHIVIO'. A search bar is present with the text 'Cerca per esercizi, aree, argomenti o parole chiave'. A large banner features the text 'Scopri il nuovo VeriTest!' over a background image of students. To the right of the banner, a welcome message states: 'Benvenuta/o in Veritest Scienze motorie, lo strumento digitale per creare verifiche di Scienze motorie! Puoi comporre liberamente le verifiche selezionando solo gli esercizi che ti interessano o scegliere tra le verifiche pronte. Potrai sempre modificare i tuoi esercizi e le tue verifiche e salvarle in Word o PDF: le potrai stampare o assegnare ai tuoi studenti condividendole su classi virtuali, registri elettronici, via email o WhatsApp. Puoi anche esportare in Word la verifica e copiare i quesiti in Google Moduli.' Below this, a section titled 'Ultimi esercizi di De Agostini Scuola' displays three exercise cards. The first card is for 'SPORT: Pallavolo' with a question about the number of touches available to the opposing team. The second card is for 'IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITÀ: Sistema endocrino' with a question about the effects of hormones. The third card is for 'IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITÀ: Apparato cardiocircolatorio' with a question about the location of ATP. At the bottom, there is a 'CREA VERIFICA' button and a drag-and-drop area with the text 'Trascina un esercizio in questa area per creare una nuova verifica.'



RISORSE PER IL DOCENTE

TEMI PLURIDISCIPLINARI ED ESAME DI STATO

1. L'esame di Stato
2. Le tematiche pluridisciplinari



RISORSE DIGITALI

per lavorare in modalità SINCRONA E ASINCRONA

- **Video e animazioni**
- **Nuovi video tecnici** di pallacanestro e atletica
- **Mappe concettuali** per il ripasso o come aiuto per i dsa/dva
- **Esercizi interattivi** con autocorrezione
- **Fit4school**, app con test motori, schede fitness sempre in rinnovamento
- **Biodigital Humanth**: web-app per studiare il corpo umano in 3d, anche in versione inglese



Un manuale che può accompagnare gli studenti per tutta la vita



[Scheda del libro](#)

[Videopresentazione](#)

Per richiedere una copia
di valutazione [clicca qui](#)



Grazie!

