

PIANO DI LAVORO SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Prof.ssa Baldon Rosangela
A.S. 2015/2016

CLASSE 1AEM

MODULO 1 MOVIMENTO	Esercizi di riscaldamento. Test motori: Cooper test, salto in lungo da fermi, velocità: navetta 30 mt. e funicella salti in 30". Esercizi di mobilità, stretching, resistenza, potenziamento fisiologico, esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica, staffette, giochi di corsa. Grandi attrezzi: spalliera esercizio combinato. Piccoli attrezzi: funicella e palla. Andature pre-atletiche. Teoria: sicurezza e terminologia ginnastica.
MODULO 2 LINGUAGGIO DEL CORPO	Esercizi di gruppo seguendo i ritmi e le azioni dei compagni. Gesti arbitrari più comuni di alcuni sport affrontati. Acrosport a coppie serie di esercizi.
MODULO 3 GIOCO E SPORT	Giochi strutturati e Pre-sportivi: Palla guerra, 5 passaggi, Palla base, Acchiappafantasma, Palla tocco, Pallatabellone, Tutti contro tutti. Giochi sportivi, fondamentali individuali e gioco-partita: Pallamano, Calcio a 5, Basket, Pallavolo, Propedeutici al baseball e Badminton. Torneo d'Istituto di Pallavolo e calcio a 5.
MODULO 4 SALUTE E BENESSERE	Cenni sulla corretta igiene personale, sul corretto abbigliamento sportivo, sui comportamenti di base per la prevenzione degli infortuni e tutela della salute personale e collettiva. Cenni sulla corretta alimentazione.

PIOVE DI SACCO, 08 giugno 2015

I RAPPRESENTANTI

L'INSEGNANTE
Rosangela Baldon