

## **PIANO DI LAVORO SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

PROF. BRAZZAROLA FEDERICA  
A.S. 2015/2016

CLASSE 1 BET

MODULO 1 MOVIMENTO	Esercizi di riscaldamento. Test motori: Cooper test, navetta. Esercizi di mobilità, stretching, resistenza, potenziamento fisiologico, esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica, staffette, giochi di corsa. Andature pre-atletiche. Circuiti, Percorsi attrezzati..Staffette.
MODULO 2 LINGUAGGIO DEL CORPO	Esercizi di gruppo seguendo i ritmi e le azioni dei compagni. Gesti arbitrari più comuni di alcuni sport affrontati. Es. con i piccoli e grandi attrezzi .Acrosport Preacrobatica : capovolte avanti e verticali.
MODULO 3 GIOCO E SPORT	Giochi strutturati e Pre-sportivi: Pallaguerra, Palla-base, , . Pallatabellone, Hitball. Giochi sportivi, fondamentali individuali e gioco-partita: Pallavolo , Pallamano , partecipazione al torneo d'istituto di Pallavolo , Pallacanestro.
MODULO 4 SALUTE E BENESSERE	Cenni sulla corretta igiene personale, sul corretto abbigliamento sportivo, sui comportamenti di base per la prevenzione degli infortuni e sulla sicurezza , sullo scheletro e sulla postura e tutela della salute personale e collettiva, .

**PIOVE DI SACCO**

**L'INSEGNANTE**

**I RAPPRESENTANTI**