

PIANO DI LAVORO SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. MAGNAN Maresa

CLASSE 1BSS

A.S. 2015/16

MODULO 1 MOVIMENTO	Esercizi di riscaldamento. Test motori: Cooper test, navetta, salto in lungo da fermo. Esercizi di mobilità, stretching, resistenza, potenziamento fisiologico, esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica, staffette, giochi di corsa. Capovolte nelle varie direzioni. Andature pre-atletiche. Esercizi alla spalliera e alla trave. Acrosport. Percorsi misti e circuiti allenanti.
MODULO 2 LINGUAGGIO DEL CORPO	Esercizi di gruppo seguendo i ritmi e le azioni dei compagni. Gestii arbitrari più comuni di alcuni sport affrontati.
MODULO 3 GIOCO E SPORT	Giochi strutturati e Pre-sportivi: Pallaguerra, Palla-base e giochi propedeutici, Hit-ball, Headball. Giochi sportivi, fondamentali individuali e gioco-partita: Pallavolo.
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. Apparato scheletrico

PIOVE DI SACCO, 3/06/16

I RAPPRESENTANTI

**L'INSEGNANTE
MAGNAN MARESA**