

## PIANO DI LAVORO SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

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

**CLASSE 2AEM**

MODULO 1 MOVIMENTO	Esercizi di riscaldamento e rilassamento. Test motori: Cooper test, velocità: navetta 72mt., addominali in 30", funicella salti in 30" e salto in lungo da fermi. Esercizi di mobilità, stretching, resistenza, potenziamento fisiologico, esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica, staffette, giochi di corsa. Piccoli attrezzi: funicella, palla. Andature pre-atletiche. Percorso di coordinazione generale. Teoria: 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, Palla base, Acchiappa fantasmi, 5 passaggi, Hit ball, Palla tabellone, Palla tocco. Giochi sportivi, fondamentali individuali e gioco-partita: Pallamano, Ultimate, Calcio a 5, Basket, Pallavolo, Tennis tavolo, 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. Attività in ambiente naturale: arrampicata all'acropark nel Parco Fiorine a Teolo.

**PIOVE DI SACCO, 08 giugno 2016**

**I RAPPRESENTANTI**

**L'INSEGNANTE**  
**Rosangela Baldon**