

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

PROF. LUISETTO Paola

CLASSE 2 ASS

A.S. 2015/2016

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. Saltelli con la funicella.
MODULO 2 LINGUAGGIO DEL CORPO	Esercizi di gruppo seguendo i ritmi e le azioni dei compagni. Gestii arbitrari più comuni di alcuni sport affrontati. Lezione di musicosofia con un'esperta esterna.
MODULO 3 GIOCO E SPORT	Giochi strutturati e Pre-sportivi: Pallaguerra, Palla-base, Hit-ball, Palla-tabellone. Giochi sportivi, fondamentali individuali e gioco-partita: Pallamano, Calcio a 5, Basket, Ultimate Frisbee. Pallavolo. Torneo d'Istituto di 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. Nozioni sulla sicurezza. Attività in ambiente naturale: uscita all'acropark di Passo Fiorine.

**PIOVE DI SACCO, 8 Giugno 2016**

**I RAPPRESENTANTI**

**L'INSEGNANTE  
LUISETTO PAOLA**