

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

PROF. LUISETTO Paola

CLASSE 2 ATC

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. Combinazione a coppie a corpo libero. Salti con la funicella.
MODULO 2 LINGUAGGIO DEL CORPO	Esercizi di gruppo seguendo i ritmi e le azioni dei compagni. Gestii arbitrali più comuni di alcuni sport affrontati.
MODULO 3 GIOCO E SPORT	Giochi strutturati e Pre-sportivi: Pallaguerra, Palla-base e giochi propedeutici, Hit-ball, Palla-tabellone, Tennis tavolo Giochi sportivi, fondamentali individuali e gioco-partita: Pallamano, Calcio a 5, Basket, Pallavolo. Torneo d'Istituto di Pallavolo .Ultimate Frisbee.
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. Attività in ambiente naturale: uscita all'acropark di Passo Fiorine.

**PIOVE DI SACCO, 8 Giugno 2016**

**I RAPPRESENTANTI**

**L'INSEGNANTE  
LUISETTO PAOLA**