

PIANO DI LAVORO SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

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

CLASSE 2BEM

MODULO 1 MOVIMENTO	Esercizi di riscaldamento. Test motori: Cooper test, velocità: navetta 72 mt., addominali 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, esercizio combinato. Grandi attrezzi: spalliera e panche. Percorso di coordinazione generale. Esercizi a coppie. Andature pre-atletiche. Teoria: Terminologia ginnastica.
MODULO 2 LINGUAGGIO DEL CORPO	Esercizi di gruppo seguendo i ritmi e le azioni dei compagni. Gesti arbitrali più comuni di alcuni sport affrontati. Acrosport a coppie serie di esercizi.
MODULO 3 GIOCO E SPORT	Giochi strutturati e Pre-sportivi: Palla guerra, Hit ball, Acchiappafantasmi, 5 passaggi, Tutti giù e Palla Tabellone. Giochi sportivi, fondamentali individuali e gioco-partita: Pallamano, Calcio a 5, Basket, Ultimate, Propedeutici al baseball e Pallavolo. 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