

PIANO DI LAVORO SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. BRAZZAROLA FEDERICA
A.S. 2015/2016

CLASSE 2 BET

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. Circuiti,Percorsi attrezzati..Staffette.
MODULO 2 LINGUAGGIO DEL CORPO	Esercizi di gruppo seguendo i ritmi e le azioni dei compagni. Gestii arbitrari più comuni di alcuni sport affrontati.Es.con i piccoli e grandi attrezzi. Acrosport figure a 3
MODULO 3 GIOCO E SPORT	Giochi strutturati e Pre-sportivi: Pallaguerra, Palla-base, „Pallatabellone Hitball Giochi sportivi, fondamentali individuali e gioco-partita: Pallamano Pallacanestro, e partecipazione al torneo d’istituto,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.Cenni sulle qualità motorie con le esonerate uscita in ambiente naturale all'Acropark.

PIOVE DI SACCO

L’INSEGNANTE

I RAPPRESENTANTI