

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

PROF. BRAZZAROLA FEDERICA  
A.S. 2015/2016

CLASSE 2 CEM

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. Gesti arbitrali più comuni di alcuni sport affrontati ,es a coppie.es. Con piccoli e grandi attrezzi
MODULO 3 GIOCO E SPORT	Giochi strutturati e Pre-sportivi: Pallaguerra, Palla-base, , Hitball, pallatabellone . Giochi sportivi, fondamentali individuali e gioco-partita: Pallamano, Calcio a 5 e torneo d'istituto, Basket, , Pallavolo. Torneo d'Istituto di Pallavolo,Pallacanestro
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. Uscita in ambiente naturale : Acropark passo Fiorine.

**PIOVE DI SACCO**

**L'INSEGNANTE**

**I RAPPRESENTANTI**