

## PIANO DI LAVORO SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

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

**CLASSE 3AEI**

MODULO 1 MOVIMENTO	Esercizi di riscaldamento. Test motori: Cooper test, addominali in 30", funicella salti in 30" e navetta 72mt. Esercizi di mobilità, stretching, resistenza, potenziamento fisiologico, esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica, staffette, giochi di corsa. Elementi di ginnastica artistica: la verticale. Andature pre-atletiche miste. Teoria: regolamenti degli sport affrontati; fair play e lealtà sportiva (Uda).
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 gruppi di 3 serie di esercizi.
MODULO 3 GIOCO E SPORT	Giochi strutturati e Pre-sportivi: Palla guerra, Palla-base, Palla meta, Pallatabellone e Tutti giù. Atletica: partenza dai blocchi e salto in alto Fosbury. Giochi sportivi, fondamentali individuali e gioco-partita: Pallamano, Calcio a 5, Basket, Ultimate, Badminton, propedeutici al Baseball e Pallavolo. Torneo d'Istituto di Pallavolo.
MODULO 4 SALUTE E BENESSERE	Elementi di igiene personale, di consono abbigliamento sportivo, di comportamenti di base per la prevenzione degli infortuni e tutela della salute personale e collettiva. Basi di una sana alimentazione. Nozioni sull'importanza del movimento come corretto stile di vita. Attività in ambiente naturale: rafting a Valstagna.

**PIOVE DI SACCO, 08 GIUGNO 2016**

**I RAPPRESENTANTI**

**L'INSEGNANTE**

**Rosangela Baldon**