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

Prof. Torretta Andrea CLASSE 3ASA A.S. 2015/2016

|  |  |
| --- | --- |
| MODULO 1  MOVIMENTO | Esercizi di riscaldamento. Test motori: Cooper test (6’), navetta, salto in lungo da fermo, salto in alto da fermo, test di velocità sui 30m, lancio palla medica 2kg femmine e 3kg maschi. 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. Esercizi con i piccoli e grandi attrezzi. |
| MODULO 3 GIOCO E SPORT | Giochi strutturati e Pre-sportivi: Pallaguerra, Palla-base, Palla-Re, gioco dei 10 passaggi.  Giochi sportivi, fondamentali individuali e gioco-partita: Pallavolo,basket, calco a 5, badminton e nuoto. |
| MODULO 4  SALUTE E BENESSERE | Cenni sulla corretta igiene personale, sul corretto abbigliamento sportivo, sui comportamenti di base per la prevenzione degli infortuni e sulla sicurezza, sulla terminologia, sullo scheletro esulla postura e tutela della salute personale e collettiva. |
| Ore effettivamente svolte dal docente nell’intero anno scolastico | 64 |

**PIOVE DI SACCO, 08/06/2016. L’INSEGNANTEI RAPPRESENTANTI**