

PIANO DI LAVORO SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. MAGNAN Maresa

CLASSE 3BSS

A.S. 2015/2016

MODULO 1 MOVIMENTO	Esercizi di riscaldamento. Test motori: Rapidità, Test di Cooper, forza arti superiori, salto in lungo da fermo. Esercizi di mobilità, stretching, resistenza, potenziamento fisiologico, esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica, staffette, giochi di corsa. Andature pre-atletiche. Esercizi a coppie. Esercizi alla spalliera. Esercizi alla panca. Esercizi alla trave. Percorso sulle capacità coordinative. Acrosport. Esercizi di pre-acrobatica. Uso dello step su base musicale.
MODULO 2 LINGUAGGIO DEL CORPO	Esercizi di gruppo seguendo i ritmi e le azioni dei compagni. Gesti arbitrali più comuni di alcuni sport affrontati.
MODULO 3 GIOCO E SPORT	Giochi strutturati e Pre-sportivi: Pallaguerra,, Hit-ball. Individuali e gioco-partita: 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.

PIOVE DI SACCO, 3/06/16

I RAPPRESENTANTI

**L'INSEGNANTE
MAGNAN MARESA**