

PIANO DI LAVORO SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. BRAZZAROLA FEDERICA
A.S. 2015-2016

CLASSE 3 BTC

MODULO 1 MOVIMENTO	Esercizi di riscaldamento. Test motori: Rapidità, addominali, forza ari superiori. Esercizi di mobilità, stretching, resistenza, potenziamento fisiologico, esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica, staffette, giochi di corsa. Capovolte nelle varie direzioni. Andature pre-atletiche. Esercizi a coppie. Circuiti a stazioni .Percorsi misti
MODULO 2 LINGUAGGIO DEL CORPO	Esercizi di gruppo seguendo i ritmi e le azioni dei compagni. Gestii arbitrali più comuni di alcuni sport affrontati. Es.a corpo libero, es. con piccoli e grandi attrezzi.Preacrobatica : verticali, es sulla cavallina : salti su pedana e in appoggio.
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, Basket, Pallavolo e .Pallacanestro, partecipazione al Torneo d'Istituto di Pallamano e torneo di calcio a 5
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

PIOVE DI SACCO,

L'INSEGNANTE

I RAPPRESENTANTI

L