

PIANO DI LAVORO SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. BRAZZAROLA FEDERICA
A.S. 2015-2016

CLASSE 3 CEM

| | |
|-------------------------------------|---|
| 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. Gesti arbitrali più comuni di alcuni sport affrontati. Es.a corpo libero, es. con piccoli e grandi attrezzi.Preacrobatica : verticali, . |
| 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 uscita in Ambiente naturale :Rafting in Valstagna. |

PIOVE DI SACCO,

L'INSEGNANTE

I RAPPRESENTANTI

L