

PIANO DI LAVORO SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

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

CLASSE 4AEI

MODULO 1 MOVIMENTO	Esercizi di riscaldamento. Test motori: percorso sulla rapidità e velocità , funicella salti in 30", addominali in 30" e navetta 72mt.. Esercizi di mobilità, stretching, resistenza, potenziamento fisiologico, esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica, staffette, giochi di corsa. Andature pre-atletiche miste. Elementi di ginnastica artistica: propedeutici alla verticale e verticale. Esercizi a coppie. Circuito a stazioni sul potenziamento. Teoria: regolamento degli sport affrontati, primo soccorso e cenni sull'alimentazione.
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 4/5 serie di esercizi.
MODULO 3 GIOCO E SPORT	Giochi strutturati e Pre-sportivi: Pallaguerra, Tutti giù e Pallatabellone. Giochi sportivi, fondamentali individuali e gioco-partita: Pallamano, Calcio a 5, Basket, Pallavolo, Badminton, tennis tavolo. Torneo d'Istituto di Pallamano e 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. Basi di una sana alimentazione . Nozioni sull'importanza del movimento come corretto stile di vita.

PIOVE DI SACCO, 08 giugno 2016

I RAPPRESENTANTI

L'INSEGNANTE

Rosangela Baldon