

PIANO DI LAVORO SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

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

CLASSE 4AEM

MODULO 1 MOVIMENTO	Esercizi di riscaldamento. Test motori: funicella salti in 30" e percorso sulla rapidità e velocità. Esercizi di mobilità, stretching, resistenza, potenziamento fisiologico, esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica, staffette, giochi di corsa. Andature pre-atletiche miste. Esercizi a coppie. Piccoli attrezzi: palla e funicella. Circuito a stazioni sul potenziamento. Percorso di coordinazione generale. Teoria: regolamenti degli sport affrontati, primo soccorso.
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 5/6: serie di esercizi. Lezione di Boxe e MMA tenuta da due allievi dell'Istituto.
MODULO 3 GIOCO E SPORT	Giochi strutturati e Pre-sportivi: Pallaguerra, Pallatabellone. Giochi sportivi, fondamentali individuali e gioco-partita: Pallamano, Calcio a 5, Basket, Pallavolo, Tennis tavolo e Ultimate. 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 2015

I RAPPRESENTANTI

L'INSEGNANTE

Rosangela Baldon