

PIANO DI LAVORO SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. LUISETTO Paola
A.S. 2015/2016

CLASSE 4 ATC

MODULO 1 MOVIMENTO	Esercizi di riscaldamento. Test motori: Rapidità, addominali, forza arti superiori. Esercizi di mobilità, stretching, resistenza, potenziamento fisiologico, esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica, staffette, giochi di corsa. Andature pre-atletiche.
MODULO 2 LINGUAGGIO DEL CORPO	Esercizi di gruppo seguendo i ritmi e le azioni dei compagni. Gestii arbitrali più comuni di alcuni sport affrontati.
MODULO 3 GIOCO E SPORT	Giochi strutturati e Pre-sportivi: Pallaguerra, Hit-ball. Lezione di MMA e Boxe tenuta da due alunni della classe. Giochi sportivi, fondamentali individuali e gioco-partita: Pallamano, Calcio a 5, Basket, Pallavolo. Badminton. Ultimate Frisbee. Torneo d'Istituto di Pallamano.
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. Nozioni sulla mobilità articolare.

PIOVE DI SACCO, 8 GIUGNO 2016

I RAPPRESENTANTI

**L'INSEGNANTE
LUISETTO PAOLA**