

PIANO DI LAVORO SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. BRAZZAROLA FEDERICA
A.S. 2015/2016

CLASSE 4 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. Gesti arbitrari più comuni di alcuni sport affrontati. Es.a corpo libero, Combinazione individuale a corpo libero. Preacrobatica : verticali ,ruote e salti su pedana.
MODULO 3 GIOCO E SPORT	Giochi strutturati e Pre-sportivi: Pallaguerra, Palla-base, Hitball , Giochi sportivi, fondamentali individuali e gioco-partita: Pallavolo ,Pallamano e Torneo d'Istituto.Calcio a 5, Pallacanestro
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. Nozioni sull'importanza del movimento come corretto stile di vita. Uscita in ambiente naturale : Rafting in Valstagna

PIOVE DI SACCO,

L'INSEGNANTE

I RAPPRESENTANTI

L