

## PIANO DI LAVORO SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

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

**CLASSE 5AEM**

MODULO 1 MOVIMENTO	Esercizi di riscaldamento. Test motori: Funicella salti in 30''; Addominali in 30''; Percorso di 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. Esercizio ideato dagli allievi con un piccolo attrezzo. Circuito a stazioni sul potenziamento. Percorsi misti. Esercizi a coppie Teoria: Cenni sull'allenamento, sull'alimentazione, primo soccorso e doping.
MODULO 2 LINGUAGGIO DEL CORPO	Esercizi di gruppo seguendo i ritmi e le azioni dei compagni. Gesti arbitrali più comuni di alcuni sport affrontati.
MODULO 3 GIOCO E SPORT	Giochi strutturati e Pre-sportivi: Pallaguerra, Pallatabellone e Acchiappafantasma. Giochi sportivi, fondamentali individuali e gioco-partita: Pallamano, Calcio a 5, Basket, Pallavolo, Tennis tavolo e Badminton. Torneo d'Istituto di Pallavolo .
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. Lezione sulla prevenzione del doping e dell'uso scorretto degli integratori tenuta dal medico sportivo Dott. Maurizio Schiavon.

**PIOVE DI SACCO, 08 giugno 2016**

**I RAPPRESENTANTI**

**L'INSEGNANTE**

**Rosangela Baldon**