

PIANO DI LAVORO SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. BRAZZAROLA FEDERICA
A.S. 2015/2065

CLASSE 5 BET

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. 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 e con piccoli attrezzi, Combinazione individuale a corpo libero .Acrosport: figure a 5 e 6 -Ginnastica Artistica : verticali e ruote
MODULO 3 GIOCO E SPORT	Giochi strutturati e Pre-sportivi: Pallaguerra, Palla-base,, Giochi sportivi, fondamentali individuali e gioco-partita: Pallavolo Pallacanestro, Pallamano e torneo d'istituto
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. .

PIOVE DI SACCO,

L'INSEGNANTE

I RAPPRESENTANTI

L