

## **PIANO DI LAVORO SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

PROF. LUISETTO Paola  
A.S. 2015/2016

CLASSE 5 BTC

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, circuiti, staffette, giochi di corsa. Andature pre-atletiche. Esercizi a coppie.
MODULO 2 LINGUAGGIO DEL CORPO	Esercizi di gruppo seguendo i ritmi e le azioni dei compagni. Gestii arbitrari più comuni di alcuni sport affrontati. Elementi di Acrosport con creazione di figure di gruppo.
MODULO 3 GIOCO E SPORT	Giochi strutturati e Pre-sportivi: Pallaguerra, Hit-ball. Palla-Tabellone. Giochi sportivi, fondamentali individuali e gioco-partita: Pallamano, Calcio a 5, Basket, Pallavolo. Torneo d'Istituto di Pallavolo. Traslocazioni e combinazione di elementi alle parallele simmetriche. Approfondimento sulle Olimpiadi moderne e collegamenti con il contesto storico-sociale.
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, 8 GIUGNO 2016**

**I RAPPRESENTANTI**

**L'INSEGNANTE  
LUISETTO PAOLA**