



## ISTITUTO COMPRENSIVO "SU PLANU" SELARGIUS

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado Via Ariosto s.n.

Tel. 070/5489165 – Fax 070/5488108 CF: 92145530926 Pec: [caic86200x@pec.istruzione.it](mailto:caic86200x@pec.istruzione.it)

Sito web [www.istitutocomprensivosuplanu.edu.it](http://www.istitutocomprensivosuplanu.edu.it) posta Istituzionale [caic86200x@istruzione.it](mailto:caic86200x@istruzione.it)

### PROGRAMMA ANNO SCOLASTICO 2022/2023

#### Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classi 2<sup>A</sup>-B-C

Prof. Giuseppe Attene

- ❖ Test di valutazione: salto in lungo da fermo, lancio palla zavorrata, test per la mobilità articolare, prove di resistenza e velocità.
- ❖ Esercizi di attivazione per una seduta di allenamento.
- ❖ Esercizi di mobilizzazione arti superiori e arti inferiori dal semplice al complesso.
- ❖ Esercitazioni coordinative e condizionali, anche attraverso le modalità in circuito e percorso.
- ❖ Attività pre-sportive individuali e di coppia (corse di velocità, badminton, tiro con l'arco, beach tennis).
- ❖ Giochi di squadra tradizionali: (es. palla prigioniera).
- ❖ Giochi di squadra facilitati e adattati.
- ❖ Attività propedeutiche a diversi sport di squadra.
- ❖ Sport di squadra (pallavolo, pallacanestro, pallamano, flag football, rugby).
- ❖ Approfondimenti su varie discipline sportive: origine, regole e fondamentali tecnici.
- ❖ I pericoli nello sport.
- ❖ Le capacità motorie, cenni.

**Il Docente: prof. Giuseppe Attene**