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
Sito web www.istitutocomprensivosuplanu.edu.it posta Istituzionale caic86200x@istruzione.it

PROGRAMMA ANNO SCOLASTICO 2024/2025

Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classi 1^A-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).
- 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, ecc.).
- Approfondimenti su varie discipline sportive: origine, regole e fondamentali tecnici.
- Il Fair play.
- Le geometrie del corpo, le parole della ginnastica.
- Le capacità motorie, cenni.

Il Docente: prof. Giuseppe Attene