



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 EFFETTIVO ANNO SCOLASTICO 2024/2025

Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 3[^]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.
- ❖ La seduta di allenamento.
- ❖ L'alimentazione e i sistemi energetici.
- ❖ Le capacità motorie (condizionali e coordinative), aspetti caratterizzanti e il loro sviluppo.

Il Docente: prof. Giuseppe Attene