



# ISTITUTO COMPRESIVO "SU PLANU" SELARGIUS

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

## Scienze motorie e sportive

**ANNO SCOLASTICO 2019/2020**

### Programma svolto

#### CLASSE 1<sup>^</sup> A

Il programma si è svolto dal mese di settembre al 5 marzo 2020 con le seguenti attività:

- Miglioramento delle funzioni cardiocircolatorio e respiratoria, a questo scopo si sono utilizzate tutte le forme di movimento con corsa in regime aerobico, corsa ad intervalli, a ritmi differenti e su varie direzioni, lanci e salti.
- Si è utilizzata inoltre un'attività specifica per migliorare la mobilità articolare, con particolare attenzione alla colonna vertebrale e al torace nel suo complesso, la corsa svolta a ritmi differenti e su varie direzioni con tecnica di recupero.
- Rafforzamento della potenza muscolare, esercizi a carico naturale.
- Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base.
- Mobilità e scioltezza articolare sviluppata soprattutto attraverso esercizi specifici periodici.
- Coordinazione generale e speciale. Esercizi di equilibrio statico e dinamico
- E' stata rivolta particolare attenzione alla muscolatura pelvica, addominale e dorsale, attraverso esercizi di graduale intensità.
- La velocità è stata ricercata con esercizi di velocità pura e come capacità di compiere atti nel più breve tempo (movimento economico e coordinato).

Alle attività individuali si sono alternate attività di squadra:

- Tecnica e gioco della pallavolo.
- Tecnica e gioco Calcetto.
- Tecnica e gioco Pallacanestro.
- Giochi vari con regole opportunamente adattate.

In seguito alla chiusura della scuola, a causa dell'emergenza sanitaria, le attività programmate sono state sviluppate tramite le applicazioni del registro elettronico e con le piattaforme Edmodo, prendendo in considerazione i vari argomenti soltanto da un punto di vista teorico:

- Principali regole dei giochi e fondamentali di squadra: calcetto, pallavolo, pallacanestro, ultimate.
- Le posizioni del corpo
- La flessibilità
- Le parti del corpo
- Ed.Stradale

La Docente

Prof.ssa Patrizia Schintu

Selargius, 29/05/2020