



# ISTITUTO COMPRENSIVO "SU PLANU" SELARGIUS

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

## Scienze motorie e sportive

**ANNO SCOLASTICO 2020/2021**

### Programma svolto

#### CLASSE 2^ E

- 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.
- Tecnica e gioco del badminton
- Giochi vari con regole opportunamente adattate.

EDUCAZIONE CIVICA:

Imparare a lavorare con tutti

Le regole del fair play

Educazione stradale: il pedone ,il ciclista, i segnali stradali.

Il primo soccorso

La sicurezza negli ambienti esterni.

La Docente

Prof.ssa Patrizia Schintu

Selargius, 29/05/2021