

Istituto Comprensivo "Su Planu"  
Scuola Secondaria I grado  
Selargius

**Programma**  
**Scienze Motorie e Sportive**  
**Anno scolastico: 2019/20**

Docente: Musu Roberta  
Classe e sezione: 3^B

Attività di conoscenza

Ripasso degli schemi motori di base

Le fasi della lezione: riscaldamento e stretching

Dodgeball

Calcio

I percorsi e i circuiti motori

Frisbee Ultimate

Pallavolo: fondamentali individuali e gioco di squadra

Atletica: la corsa di resistenza, la corsa ad ostacoli, la corsa di velocità, la staffetta, il salto in alto, getto del peso

Il linguaggio del corpo

Test motori: salti con la funicella e il salto in lungo, lancio palla medica

Ginnastica artistica: la capovolta avanti e indietro, la ruota, la verticale, la trave

Ginnastica ritmica: il cerchio

Pallacanestro: i fondamentali individuali e il gioco di squadra

Il fair play

La postura

Tenere un diario motorio

Il rilassamento e il defaticamento

Yoga

La sicurezza stradale

Le dipendenze

Il doping

Il linguaggio del corpo

Progetti:

Corsa campestre, fase d'istituto

Prof.ssa Roberta Musu