

Istituto Comprensivo "Su Planu"  
Scuola Secondaria I grado  
Selargius

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

Docente: Musu Roberta  
Classe e sezione: 1^C

Attività di conoscenza

Gli schemi motori di base

Le fasi della lezione: riscaldamento e stretching

Dodgeball

Pallavolo: fondamentali individuali e gioco di squadra

Aletica: la corsa di resistenza, la corsa ad ostacoli, la corsa di velocità, la staffetta, il salto in alto

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

Ginnastica artistica: la capovolta avanti e indietro, 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

Visione film: "Soul Surfer"

Yoga

La sicurezza stradale

La giocoleria: 1, 2 e 3 palline.

Sport all'aria aperta

Sicurezza in ambiente acquatico

Progetti:

Torneo Volley S3, fase d'istituto

Corsa campestre, fase d'istituto

Prof.ssa Roberta Musu