**Anno Scolastico 2020/2021**

**PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 1 B cl**

**Scienze Motorie e Sportive**

## Coordinamento e consolidamento degli schemi motori di base

* Consolidamento e sviluppo delle capacità coordinative:

coordinazione dinamica generale, equilibrio, schema corporeo, lateralità, organizzazione spazio-temporale, coordinazione oculo-manuale, capacità di dissociazione, educazione al ritmo attraverso giochi destrutturati o adattati al gruppo;

* Consolidamento dei basilari dei giochi di squadra (pallavolo, calcetto, pallamano);

elementi fondamentali del gioco del badminton.

## Potenziamento fisiologico

Miglioramento della funzione cardio respiratoria, rafforzamento delle capacità condizionali: velocità, forza, resistenza, potenza, mobilità, destrezza.

### Conoscenza delle regole

Conoscenza delle regole comportamentali nei giochi di squadra per il raggiungimento di un obiettivo comune.

Regolamento della palestra e scolastico

**Crescere ene con se stessi e con gli altri**

L’appartenenza al gruppo dei pari

L’autustima

Riconoscere le emozioni

Biografie

Mennea, Pele

Firenze

L’ insegnante di Scienze Motorie

Gaia Palloni