

**Anno Scolastico 2019/2020**

**PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 1 A 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 degli sport di: pallavolo, pallacanestro, calcetto, badminton, pallamano, Conoscenza delle regole comportamentali nei giochi di squadra per il raggiungimento di un obiettivo comune.

**Progetti**

La classe ha partecipato al Progetto Canottaggio in collaborazione con la Società Canottieri "Firenze" A.S.D.

Firenze

L' insegnante di Scienze Motorie  
Gaia Palloni