

Anno Scolastico 2019/20

PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 3 H LES

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, madball;

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

Parte Teorica

Nella seconda parte dell'anno, obbligati dalla didattica a distanza, si sono approfonditi argomenti teorici:

- Definizione di abilità e capacità motorie
- Capacità condizionali
- Capacità coordinative (generali e speciali)
- Messaggi di fairplay e gioco di squadra attraverso la visione del film "Lezione di sogni"

Progetti

La classe ha partecipato al Progetto di "Primo Soccorso" tenuto dalla Croce Rossa Italiana e la progetto "Social Challenge in occasione della Giornata Mondiale dell'AIDS 2019 Gioco contest per promuovere messaggi positivi" promosso dall'Azienda Sanitaria Fiorentina.

Firenze, 03/06/2020

L' insegnante di Scienze Motorie

Sonia Livi