

Anno Scolastico 2019/20

PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 4 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:

- Il sistema scheletrico
- Le articolazioni
- Il sistema muscolare
- Paramorfismi e dismorfismi
- Cenni dei meccanismi energetici

Progetti

La classe ha partecipato al Progetto Arrampicata per 1 lezione in collaborazione con il CAI di Firenze.

Firenze, 02/06/2020

L' insegnante di Scienze Motorie

Sonia Livi