

Anno Scolastico 2021/2022

PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 1 Acl

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'autostima

Riconoscere le emozioni

Test Motori

Firenze 6.5.22

L' insegnante di Scienze Motorie

Gaia Palloni