



Anno Scolastico 2022/23

PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 2 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;

Potenziamento fisiologico

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

La classe ha partecipato al progetto Softball

Conoscenza delle regole

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

Parte Teorica

- Crescere bene con sé e con gli altri
- Le fasi dell'allenamento - periodizzazione, programmazione
- I movimenti fondamentali
- Anatomia e fisiologia di base

Ed. Civica

La classe ha partecipato ad un incontro con i vigili urbani e volontari dell'associazione vittime della strada.

Lo sport come strumento per l'integrazione e inclusività.

Firenze, 01/06/2023

Il Docente

Federico Masina