



**Anno Scolastico 2022/23**

**PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 3 i ES**

## **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 Pallatamburello

### **Conoscenza delle regole**

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

### **Parte Teorica**

- Definizione di abilità e capacità motorie
- Capacità condizionali
- Capacità coordinative (generali e speciali)
- I movimenti fondamentali
- Anatomia e fisiologia

### **Ed. Civica**

La classe ha affrontato il tema del doping e della legalità nello sport

Firenze, 01/06/2023

Il Docente

Federico Masina