



Anno Scolastico 2022/23

PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 4 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 Scherma

Conoscenza delle regole

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
- I meccanismi energetici
- Anatomia

Educazione civica

La classe ha partecipato ad un incontro con i volontari dell'associazione "Angeli del Bello"

Lo sport come strumento di inclusione

Firenze, 01/06/2023

Il Docente

Federico Masina