

**Anno Scolastico 2022/2023**

**PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 3°B cI**

**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.

**Conoscenza di alcuni sport**

Palla tamburello  
Atletica leggera  
pallavolo

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

*Progetto*

Palla tamburello

Firenze, 03/06/2023

L' insegnante di Scienze Motorie

Gaia Palloni