

Anno Scolastico 2024/2025

PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 3°A 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

Volano

Volleyball

Atletica leggera

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

Progetto

pallatamburello

Firenze, 03/06/2025

L' insegnante di Scienze Motorie

Gaia Palloni