



CLASSE 5M  
ANNO SCOLASTICO 2023/2024

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**

SPORT DI SQUADRA:

- Pallavolo: lavoro sui fondamentali, inglobazione di valori tra cui la collaborazione e l'inclusione;
- Pallacanestro: lavoro sui fondamentali, inglobazione di valori tra cui il fairplay;
- Calcio: attività svolta in modalità *flipped classroom*.

SPORT INDIVIDUALI:

- Tennis: lavoro sui fondamentali;
- Padel: 3 lezioni agli impianti 4side per il progetto "Racchette in classe".

SPORT TECNICO COMBINATORI:

- Ginnastica artistica: trampolino, volteggio, corpo libero.

CAPACITÀ COORDINATIVE SVILUPPATE:

- Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo;
- Presa di coscienza del corpo in movimento nello spazio;
- Capacità di coordinazione oculo-muscolare;
- Capacità di equilibrio;
- Capacità di reazione;
- Capacità di anticipazione.

CAPACITÀ CONDIZIONALI SVILUPPATE:

- Forza;
- Resistenza;
- Velocità.

PROGETTI ESTERNI

Si sono svolte 8 ore di lezione teoriche frontali e pratiche sul primo soccorso con i volontari della Croce Verde. Alcuni argomenti sono rientrati come programmazione di educazione civica.

Torino, 1 giugno 2024

Gli allievi rappresentanti

L'insegnante