



CLASSE 3M
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.

SPORT INDIVIDUALI:

- Tennis.

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:

- Velocità;
- Forza;
- Resistenza.

LEZIONI TEORICHE

Si è trattata la tematica del doping, rientrando come programmazione di educazione civica.

PROGETTI ESTERNI

Si sono svolte delle attività esterne riguardanti il padel, il pattinaggio su ghiaccio e la MTB.