



via della Colonna 9 / 11 50121 –
Firenze Tel: 0552478151 – Fax:
0552480441 Sito Web:
www.liceomichelangiolo.it E-mail:
info@liceomichelangiolo.it
[C.M. FIPC04000N](mailto:C.M.FIPC04000N)

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: Valentina Rosini

CLASSE 4D MATERIA: Scienze Motorie e Sportive A.S. 2023/2024

PROGRAMMA SVOLTO

- Attività motoria di base : Consolidamento e rafforzamento delle capacità coordinative di base con esercizi vari e molteplici, statici e dinamici ed anche attraverso esercizi mirati alla capacità di utilizzare i vari gruppi muscolari in modo dissociato facendo lavorare i due emisferi in contrapposizione.

Consolidamento e rafforzamento delle capacità coordinative specifiche come l'equilibrio, statico, dinamico, in volo anche con l'ausilio della fune, coordinazione oculo-manuale e oculo- podalica.

Affinamento delle capacità senso-percettive e dell'organizzazione spazio-temporale.

Miglioramento dello schema corporeo e della percezione del sè.

Consolidamento e rafforzamento delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza.

Mobilizzazione delle principali articolazioni : coxo-femorale, scapolo-omeroale; rachide.

Tonificazione della muscolatura posturale;

Allungamento attivo e passivo.

-Pallavolo : tecnica e partita.

-Tennis-tavolo.

-Basket.

-Hockey.

-Tecnica calcio-tennis.

- Badminton.
- Ed.Civica : Le Paralimpiadi.
- Didattica orientativa: Lavori a gruppi sulle Paralimpiadi.
- Film: Rising Phoenix, documentario.
- Test: sono stati svolti test atletici e valutazione in itinere sulle varie attività motorie proposte.

L'insegnante,

Valentina Rosini

Firenze 06.06.2024