

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Anno Scolastico 2024/2025

Classe 4 C

Il programma di questo anno scolastico ha avuto uno svolgimento che è stato indirizzato alla ricerca di un sufficiente livello di autonomia nella gestione della motricità individuale e di gruppo.

Le capacità condizionali e le capacità coordinative sono state sviluppate con esercitazioni a carico naturale e con attività sportive quali, Pallavolo, Calcio a cinque, Basket, Ping Pong , per educare e motivare gli studenti al movimento e all'autocontrollo.

Il gioco di per sé propone sempre situazioni varie in modo da migliorare la coordinazione, la destrezza, gli elementi tecnici, inoltre facilita la comunicazione con gli altri, il controllo dei propri stati emotivi in ogni situazione e fa acquisire capacità di riflessione e di concentrazione.

Sono stati inoltre trattati argomenti teorici : la funzione del sistema nervoso, il sistema nervoso centrale, il sistema nervoso periferico, il sistema nervoso e il movimento, la classificazione del movimento ,alla scoperta del movimento umano, le informazioni sensoriali ,il sistema percettivo, il sistema elaborativo, il sistema effettore ,il sistema di controllo, le fasi dell'apprendimento motorio.

Gli alunni

L'insegnante