

I.S.I.S. MACHIAVELLI - FIRENZE

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 1°F - A.S. 2020/2021

- Lezioni pratiche -

Le lezioni pratiche in palestra sono state svolte nel secondo quadrimestre negli impianti sportivi dello Stadio di Atletica Ridolfi e dell'Africo. La situazione emergenziale dovuta alla pandemia Covid-19 ha causato limitazioni nell'utilizzo delle palestre e nella tipologia di attività motorie proposte alla classe, per cui non è stato possibile lo svolgimento di giochi sportivi di squadra ma esclusivamente di attività individuali.

Consolidamento degli schemi motori di base attraverso: vari tipi di corsa, andature semplici e complesse (skipp, corsa calciata, passo stacco, doppio impulso, corsa balzata, etc.), saltelli,, salti in lungo, alto e basso, percorsi.

Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative attraverso: es. di stretching a corpo libero, es. in circuito, passivi, attivi. Esercizi di destrezza, utilizzo della scaletta di agilità, percorsi di capacità coordinative, partenza dai blocchi, corse di velocità, marcia.

Potenziamento muscolare dei vari distretti corporei attraverso: es di tonificazione muscolare eseguiti a corpo libero.

Esercizi respiratori attraverso: es. specifici (inspirazione, apnea, espirazione) eseguiti profondamente lentamente e con consapevolezza.

Test motori: Equilibrio dinamico, Corsa di velocità 30mt, Corsa di velocità 400mt.

- Lezioni teoriche -

- durante lo svolgimento delle attività pratiche proposte in palestra sono state affrontate le spiegazioni teoriche necessarie relative a: l'esecuzione dei singoli gesti motori, attraverso un metodo globale-analitico-globale, il fair-play e i principi di etica sportiva.

- durante il periodo di didattica a distanza e durante le lezioni in classe sono stati effettuati esercitazioni di consolidamento delle conoscenze e competenze specifiche della materia relativamente agli sport del Badminton, della Pallavolo, del Calcio, a leggende sportive del mondo del Calcio: Pelè, Maradona.

Firenze 08 giugno 2021

L'insegnante

Prof.ssa Donatella Gandolfi