

I.S.I.S. MACHIAVELLI - FIRENZE

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 1°L - A.S. 2020/2021

- Lezioni pratiche -

Le lezioni pratiche in palestra sono state svolte nel secondo quadrimestre nell' impianto sportivo dello Stadio di Atletica Ridolfi. 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, salto in lungo, percorsi.

Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative attraverso: es. di stretching a corpo libero, es. in circuito, passivi, attivi. Esercizi di destrezza, percorsi di capacità coordinative, corse di velocità.

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, salto in lungo.

- 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 a: lo sport del Badminton e dell'Atletica Leggera, il Doping, le Olimpiadi del 1936, la figura di Jesse Owens, lo Skateboard.

- svolgimento di un modulo di Educazione Civica avente per argomento l'Educazione Ambientale, articolato in una videoconferenza con l'Associazione "Angeli del Bello" e in approfondimenti sui 17 obiettivi dell'AGENDA 2030.

Firenze 08 giugno 2021

L'insegnante

Prof.ssa Donatella Gandolfi