

# I.S.I.S. MACHIAVELLI - FIRENZE

## PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### CLASSE 3°F - 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 e degli ASSI. 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, 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, partenza dai blocchi, salto in lungo, esercizi di yoga.

**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.

#### - 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: gli sport della Pallatamburello, della Pallavolo, dell'Atletica Leggera, del Rugby, la figura di Nelson Mandela, la figura di Jesse Owens, le Olimpiadi del '36.

- svolgimento di un modulo di Educazione Civica avente per argomento le malattie sessualmente trasmissibili, articolato in una videoconferenza con l'Associazione Lila-Toscana.

Firenze 08 giugno 2021

L'insegnante

Prof.ssa Donatella Gandolfi