

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

## **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

### **SVOLTO NELLA CLASSE 4°L**

**A.S. 2019/2020**

**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, esercizi di destrezza, salti in lungo, alto e basso, saltelli con la funicella, lanci, rotolamenti, capovolte, percorsi.

**Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative attraverso:** es. di stretching a corpo libero e con attrezzi, es. con i piccoli attrezzi (palla, palla medica, funicella, bastoni, cerchi, manubri, appoggi), es. ai grandi attrezzi, es. in circuito, passivi, attivi, a coppie, giochi di team-building.

**Potenziamento muscolare dei vari distretti corporei attraverso:** es di tonificazione muscolare eseguiti a corpo libero, con piccoli attrezzi, a coppie, in circuito.

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

**Test Motori:** di destrezza, equilibrio, velocità, abilità motorie.

**Sport individuali e Giochi sportivi:** esercizi propedeutici, i fondamentali individuali e di squadra, regole di gioco e arbitraggio, relativamente agli sport della Pallatamburello, Ultimate Frisbee, Softball, Pallamano, Calcio a 5.

**Progetti:** una lezioni di "Arrampicata " al Mandela Forum.

**Lezioni teoriche:** le spiegazioni teoriche necessarie e complementari alle attività proposte in palestra sono state tenute contemporaneamente allo svolgimento delle lezioni pratiche e hanno affrontato: l'esecuzione dei singoli gesti tecnici, attraverso un metodo globale-analitico-globale, la tecnica, la tattica, il regolamento di gioco, di ogni singolo sport, il fair-play e i principi di etica sportiva.

Durante il periodo di didattica a distanza sono state effettuate esercitazioni di consolidamento delle conoscenze e competenze specifiche della materia relativamente allo sport della Pallamano affrontato in palestra. Gli studenti hanno inoltre lavorato individualmente presentando elaborati su esercizi fisici di allenamento sul posto con relativa dimostrazione.

Firenze 28 Maggio 2020

L'insegnante

Prof.ssa Donatella Gandolfi

Letto alla classe e approvato dagli studenti durante la video lezione del 28 maggio.