

I.S.I.S. MACHIAVELLI - FIRENZE

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

SVOLTO NELLA CLASSE 5°F

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 Pallavolo, Pallamano, Frisbee, Pallatamburello, Badminton.

Progetti: due lezioni di "Autodifesa" nella palestra scolastica.

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 Pallavolo affrontato in palestra. Gli studenti hanno inoltre lavorato individualmente presentando elaborati su esercizi fisici di potenziamento per specifici distretti muscolari e anche svolgendo un lavoro di gruppo, di ricerca e presentazione, di giochi sportivi da svolgere in un'eventuale palestra scolastica.

Firenze 29 Maggio 2020

L'insegnante

Prof.ssa Donatella Gandolfi

Letto alla classe e approvato dagli studenti durante la video lezione del 29 maggio.