

**Anno scolastico 2021-22**

**Liceo Machiavelli**

**Scienze motorie**

**classe 1C CL**

### ***Programma svolto***

Prima parte dell'anno svolta senza le palestre: sociometrie, giochi di socializzazione, trekking urbani.

Attività di Team building di un'intera mattinata per il progetto Accoglienza

Seconda parte dell'anno effettuata nelle palestre e spazi all'aperto messi a disposizione dalla Città metropolitana: Palestra Don Milani, Campo sportivo "Assi", Campo sportivo "Ridolfi", giardino Nidiaci, Palestra Affrico.

Esercizi di riscaldamento generale attraverso corsa di resistenza, saltelli, andature.

Stretching ed esercizi vari di tonificazione muscolare.

Uso delle corde per il miglioramento della coordinazione con vari tipi di saltelli.

Esercizi e andature per il miglioramento della corsa e della coordinazione generale: skipp, corsa calciata, balzi, doppio impulso, galoppo laterale, corsa incrociata, passo e stacco alternato. Allunghi e scatti.

Test motori di atletica leggera con i tecnici della Marathon: salto in lungo, 30 mt velocità, prove di forza, test Abalakov, corsa resistenza 800mt, lancio vortex, test mobilità colonna vertebrale.

Esercizi di preacrobatica come ad es. capovolte effettuate su sacconi e alla sbarra.

Giochi tradizionali, di coordinazione e rincorsa nonché propedeutici ai giochi di squadra: palla rilanciata, palla fra due fuochi, gioco dei "7 passaggi".

Acquisizione dei "rudimenti" fondamentali tecnici individuali e di squadra della pallavolo: palleggio, bagher, battuta. Effettuazione di partite. Pratica di altre discipline sportive quali calcetto, baseball, ultimate freesby, badminton, pallamano, basket.

Progetto “Angeli del bello” per Ed.Civica. Raccolta rifiuti e creazione di un cartellone con foto dell'attività svolta.

Attività Didattica in digitale: assegnazione di power point a gruppi su alcuni sport e presentazione degli stessi a scuola.

Firenze, 6 giugno 2022

L'insegnante

Eloisa Guarneri