

I.S.I.S. MACHIAVELLI - Firenze
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 1°L - a.s. 2021/2022

- Lezioni pratiche -

Le lezioni pratiche in palestra sono state svolte nel primo e 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, per cui la palestra è stata utilizzata alternandola con uscite di trekking urbano.

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 in lungo, alto e basso, percorsi.

Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative attraverso: es. di stretching a corpo libero, es. in circuito, passivi, attivi. Esercizi di destrezza, utilizzo della scaletta di agilità, percorsi di capacità coordinative, partenza dai blocchi, 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 alla corda, salto in lungo.

Sport e Giochi Sportivi: Atletica Leggera (corse di velocità, salto in lungo, lancio del vortex), Badminton, Pallavolo, Pallacanestro, Pallatamburello.

Trekkinbg Urbano: sono stati effettuati percorsi di trekking urbano proposti dagli studenti che per l'occasione hanno lavorato in piccoli gruppi, pianificando il percorso e conducendo la classe in una "visita guidata", con la supervisione del docente. Le tappe di detti percorsi sono stati monumenti cittadini e giardini pubblici.

Trekking Fiesole-Settignano - percorso trekking di accoglienza svolto all'inizio dell'anno scolastico.

Progetto Motorio di Atletica Leggera - svolto allo Stadio Ridolfi di Firenze durante un'intera mattina scolastica, in cui sono state affrontate prove di corsa, salti e lanci, prove di coordinazione e di orientamento spaziale, di forza.

Parco Avventura di Vincigliata - uscita didattica di un'intera giornata in cui sono state svolte due attività: un percorso sugli alberi con passaggi obbligati, ponti sospesi e giochi di equilibrio, e un'attività di orienteering all'interno del bosco.

- 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 le lezioni in classe è stata effettuata la visione del film "Race".
- Svolgimento di un modulo di Educazione Civica avente per argomento l'Educazione Ambientale, articolato in un incontro con l'Associazione "Angeli del Bello" al giardino dei Nidiaci.