

Anno scolastico 2021-22

Liceo Machiavelli

Scienze motorie

classe 3C CL

Programma svolto

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

Ripasso argomenti teorici quali: la frequenza cardiaca e le pulsazioni. I traumi muscolari e l'uso del ghiaccio.

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

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.

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".

Pratica delle discipline sportive quali pallavolo, calcetto, baseball, ultimate freesby, badminton, pallamano, basket.

Utilizzo di circuiti misti per la valutazione della destrezza e delle capacità coordinative.

Progetto Pallatamburello: lezione di una mattinata e torneo finale.

Visite guidate al Giardino di Boboli.

Firenze, 6 giugno 2022

L'insegnante

Eloisa Guarneri