

I.S.I.S. MACHIAVELLI - Firenze
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 3 °F - 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.

Sport e Giochi Sportivi: Atletica Leggera (corse di velocità, staffetta 4x100), Badminton, Pallavolo, Pallatamburello.

Trekking 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.

Progetto Motorio di Pallatamburello - svolto allo Sferisterio delle Cascine di Firenze durante un'intera mattina scolastica.

Torneo Scolastico di Pallatamburello – svolto nel mese di maggio allo Sferisterio delle Cascine di Firenze, che ha visto tutte le classi 3^ che hanno partecipato al progetto motorio di Pallatamburello confrontarsi in due giornate di gare semifinali e in una giornata di gare finali.

Lezione didattico-dimostrativa di Karate Seido – svolta in orario curricolare nello spazio aperto dello Stadio Ridolfi da parte dell'Associazione ASD WORLD SEIDO KARATE ORGANIZATION ITALIA di Sesto Fiorentino (FI)

- 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.

-

Firenze 08 giugno 2022

L'insegnante

Prof.ssa Donatella Gandolfi