

Anno scolastico 2021-22

Liceo Machiavelli

Scienze motorie classe 4A SU

Programma svolto

Prima parte dell'anno svolta senza le palestre: ripasso di alcuni argomenti teorici dell'anno precedente, sociometrie, giochi di socializzazione, trekking urbani.

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 nonchè 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 Orienteering di 3 lezioni, 1 online e 2 pratiche , al giardino Nidiaci e alle Cascine.

Ed.Civica. "Così mi prendo cura della mia città" , raccolta rifiuti e creazione di un cartellone con foto dell'attività svolta.

Firenze, 6 giugno 2022

L'insegnante

Eloisa Guarneri