

**I.S.I.S. MACHIAVELLI - Firenze**  
**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**CLASSE 4 °F - a.s. 2021/2022**

**- Lezioni pratiche -**

Le lezioni pratiche in palestra sono state svolte nel primo e nel secondo quadrimestre negli impianti sportivi dello Stadio di Atletica Ridolfi, dell'Africo, al giardino dei Nidiaci. 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 motori.

**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:** Dodgeball, Badminton, Pallavolo, Softball, Calcio.

**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 Orienteering** - svolto al giardino dei Nidiaci durante l'orario curricolare, con gara finale di un'intera mattina scolastica al parco delle Cascine .

**- 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 "Wonder".

Firenze 08 giugno 2022

L'insegnante

Prof.ssa Donatella Gandolfi