

I.S.I.S. MACHIAVELLI - Firenze
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 5 °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: Pallavolo, Pallacanestro, Bowling.

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 Rafting - svolto sul fiume Arno, in prossimità della scuola, con gara di velocità.

- 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" e del film "Billy Elliot".
- Olimpiadi Invernali Tokyo 2022 - medaglie, risultati, novità.
- Progetto Donazione del Sangue – incontro con una Dott.ssa del Centro Trasfusionale di Careggi.

Firenze 08 giugno 2022

L'insegnante

Prof.ssa Donatella Gandolfi