

**I.S.I.S. MACHIAVELLI - Firenze**  
**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**CLASSE 2 °F - a.s. 2022/2023**

**- Lezioni pratiche -**

Le lezioni pratiche in palestra sono state svolte nel primo e nel secondo quadrimestre negli impianti sportivi dello Stadio di Atletica Ridolfi e nella palestra Fois. Inoltre sono state effettuate 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.

**Test motori:** Equilibrio dinamico, Corsa di velocità 30mt, salto alla corda, salto in lungo.

**Sport e Giochi Sportivi:** Atletica Leggera (corse di velocità, salto in lungo, lancio del vortex, staffetta 4x100), Ultimate Frisbee, Badminton, Softball, Rugby Touch, Pallavolo.

**Trekkinbg Urbano:** percorsi per le strade cittadine del centro storico.

**Progetto Motorio di Softball:** due lezioni svolte durante l'orario curricolare con l'affiancamento di un Esperto Esterno.

**- 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, la tecnica e la tattica di gioco.
- durante le lezioni in classe è stata effettuata la visione del film "Cool Runnings".
- Incontro con il Corpo dei Vigili Urbani di Firenze sulla sicurezza stradale.
- Svolgimento di un modulo di Educazione Civica: la "Settimana Europea dello Sport".

Firenze 07 giugno 2023

L'insegnante

Prof.ssa Donatella Gandolfi