

I.S.I.S. MACHIAVELLI - Firenze
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 2 °L - 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, 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), Badminton, Softball, Pallavolo, Calcio a 5.

Trekkinbg Urbano: per le strade e le piazze cittadine del centro storico.

Progetto Motorio di Softball - tre lezioni in orario curricolare svolte da un Esperto Esterno.

Ciaspolata sul Monte Falterona - uscita didattica di un'intera giornata.

- 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, tecnica e tattica di gioco.
- durante le lezioni in classe è stata effettuata la visione del film "L'arte di vincere".
- Svolgimento di un modulo di Educazione Civica: "Applicazioni web e sport"

Firenze 07 giugno 2023

L'insegnante

Prof.ssa Donatella Gandolfi