

**I.S.I.S. MACHIAVELLI - Firenze**  
**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**CLASSE 4 °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, dell'Africo, degli Assi. 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 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:** Tennis Tavolo, Pallamano, Pallavolo, Scherma, Softball, Calcio a 5, Pallacanestro.

**Trekking Urbano:** per le strade e le piazze cittadine del centro storico, Giardino delle Rose.

**Progetto Motorio di Scherma:** tre lezioni in orario curricolare svolte da un Esperto Esterno.

**Lezione didattica-dimostrativa di Karate Seido:** svolta in orario curricolare nella Palestra Africo da parte dell'Associazione ASD WORLD SEIDO KARATE ORGANIZATION ITALIA di Sesto Fiorentino (FI).

**- 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.
- accoglienza degli studenti francesi, arrivati a Firenze in seguito ad un'attività di scambio culturale, utilizzando un trekking urbano al Giardino delle Rose e illustrando loro gli aspetti peculiari di tale Giardino: le rose antiche, le statue di Folon, il contesto storico-artistico in cui è inserito, il giardino giapponese.
- durante le lezioni in classe è stata effettuata la visione del film "Rush".

Firenze 07 giugno 2023

L'insegnante

Prof.ssa Donatella Gandolfi