

I.S.I.S. MACHIAVELLI - Firenze
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 5 °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, degli Assi, 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 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, Ultimate Frisbee.

Trekking Urbano: per le strade e le piazze cittadine del centro storico, al Giardino di Boboli.

Progetto Autodifesa: tre lezioni svolte da Esperti Esterni in orario curricolare presso la palestra di arti marziali RUA67 ACADEMY.

Torneo Scolastico di Pallavolo: torneo di fine anno per le classi 5[^].

- 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 "Mulan".
- Progetto "Donazione del Sangue" - - incontro con la Dott.ssa Antonella Bertelli, consulente sanitario Fratres Toscana.
- Progetto "Campioni della Memoria" - incontro su i campioni sportivi e le deportazioni durante la Seconda Guerra Mondiale.
- Progetto "Servizio Civile" - incontro con la Dott.ssa Francesca Consigli dell'Azienda Sanitaria 1 di Firenze.

Firenze 07 giugno 2023

L'insegnante

Prof.ssa Donatella Gandolfi