

Anno scolastico 2022-23

Liceo Machiavelli

Scienze motorie classe 2CCL

Programma svolto

Prima parte dell'anno svolta senza le palestre: sociometrie, giochi di socializzazione, trekking urbani.

Progetto Softball di 3 lezioni presso lo stadio Ridolfi.

L'attività è stata effettuata nelle palestre e spazi all'aperto messi a disposizione dalla Città metropolitana: Campo sportivo "Assi", Campo sportivo "Ridolfi", Palestra Affrico.

Esercizi di riscaldamento generale attraverso corsa di resistenza, saltelli, andature.

Stretching ed esercizi vari di tonificazione muscolare.

Uso delle corde per il miglioramento della coordinazione con vari tipi di saltelli.

Esercizi e andature per il miglioramento della corsa e della coordinazione generale: skipp, corsa calciata, balzi, doppio impulso, galoppo laterale, corsa incrociata, passo e stacco alternato. Allunghi e scatti.

Esercizi di preacrobatica come ad es. capovolte effettuate su sacconi e alla sbarra.

Giochi tradizionali, di coordinazione e rincorsa nonché propedeutici ai giochi di squadra: palla rilanciata, palla fra due fuochi, gioco dei "7 passaggi".

Acquisizione dei "rudimenti" fondamentali tecnici individuali e di squadra della pallavolo: palleggio, bagher, battuta. Effettuazione di partite. Pratica di altre discipline sportive quali calcetto, baseball, ultimate freesby, badminton, pallamano, basket, pallatamburello.

Per Ed.Civica: Il fair play.

Visite guidate al Giardino di Boboli e al Giardino della Carraia.

Firenze, 6 giugno 2023

L'insegnante

Eloisa Guarneri