

**Anno scolastico 2022-23**

**Liceo Machiavelli**

**Scienze motorie                      classe 3C CL**

***Programma svolto***

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

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

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".

Pratica delle discipline sportive quali pallavolo, calcetto, baseball, ultimate freesby, badminton, pallamano, basket.

Utilizzo di circuiti misti per la valutazione della destrezza e delle capacità coordinative.

Progetto Pallatamburello: lezione di una mattinata e torneo finale.

Visite guidate al Giardino di Boboli.

Firenze, 6 giugno 2023

L'insegnante

Eloisa Guarneri