

**Anno scolastico 2022-23**

**Liceo Machiavelli**

**Scienze motorie**

**classe 4C CL**

### ***Programma svolto***

Prima parte dell'anno svolta senza le palestre: ripasso di alcuni argomenti teorici dell'anno precedente, 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, pallatamburello.

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

Progetto scherma di 3 lezioni presso la palestra dello Stadio Ridolfi.

Firenze, 6 giugno 2023

L'insegnante

Eloisa Guarneri