

**I.S.I.S. MACHIAVELLI - Firenze**  
**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**CLASSE 1°F - A.S. 2023/2024**

**- Lezioni pratiche -**

Le lezioni pratiche in palestra sono state svolte nel primo e nel secondo quadrimestre negli impianti sportivi dello Stadio di Atletica Ridolfi e della Foies. 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.

**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, 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.

**Test motori** - Equilibrio dinamico, Corsa di velocità 30mt, salto alla corda, salto in lungo.

**Sport e Giochi Sportivi** - Atletica Leggera (corse di velocità, salto in lungo, lancio del vortex), Badminton, Pallavolo, Ultimate Frisbee.

**Trekking Fiesole-Settignano** - percorso trekking di accoglienza svolto all'inizio dell'anno scolastico.

**Trekking al Giardino di Boboli** -

**Progetto Motorio di Atletica Leggera** - svolto allo Stadio Ridolfi di Firenze durante un'intera mattina scolastica, in cui sono state affrontate prove di corsa, salti e lanci, prove di coordinazione e di orientamento spaziale, di forza.

**Progetto Rugby** - articolato in tre lezioni svolte con l'intervento di un Esperto Esterno presso il campo Padovani a Firenze-campo Marte.

**Parco Avventura di Vincigliata** – uscita didattica di una giornata che ha previsto lo svolgimento di due attività: il percorso sugli alberi e l'Orienteering.

**- 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, la tecnica e la tattica di gioco.