

**I.S.I.S. MACHIAVELLI - Firenze**  
**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**CLASSE 4 °L - 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, 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:** Pallamano, Pallavolo, Badminton, Ultimate Frisbee, Tennis, Calcio-Tennis.

**Trekking Urbano:** per le strade e le piazze cittadine del centro storico.

**Trekking al Giardino di Boboli -**

**Escursione all'Isola di Palmaria e Portovenere -** uscita didattica di un'intera giornata.

**- 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 dei film "Space Jam"

Firenze 11 giugno 2024

L'insegnante

Prof.ssa Donatella Gandolfi