

I.S.I.S. MACHIAVELLI - Firenze
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 1°F - A.S. 2024/2025

- Lezioni pratiche -

Le lezioni pratiche in palestra sono state svolte nel trimestre e nel pentamestre negli impianti sportivi dello Stadio di Atletica Ridolfi, dell'Africo e della Foies. Inoltre è stata utilizzata la palestra scolastica al Palazzo della Missione e 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, Rugby Touch, Tennis-tavolo.

Progetto Motorio di Atletica Leggera "Atleti per 1 giorno" - 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 il Tiro con l'Arco.

Svolgimento di un modulo di Educazione Civica – "I valori fondamentali di solidarietà e fratellanza ricevuti in famiglia traslati al gruppo classe di appartenenza durante l'uscita al Parco Avventura: aiuto reciproco e sostegno nei momenti di difficoltà durante il "percorso sugli alberi", senso di appartenenza ad un unico gruppo nel lavoro a squadre svolto con il Tiro con l'Arco."

- 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.