

Anno scolastico 2024-2025 Liceo Machiavelli

Scienze motorie classe 2B cl

Programma svolto

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

Parte teorica: L'apparato scheletrico: nomenclatura delle ossa. L'apparato muscolare: nomenclatura dei muscoli. I principali traumi sportivi. Prevenzione e trattamento. L'uso del ghiaccio.

L'attività viene effettuata nelle palestre e negli spazi all'aperto messi a disposizione dalla Città Metropolitana di Firenze: Campo sportivo "Ridolfi" e palestra "Marathon", Palestra "Fois", Palestra "Affrico".

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: skip, 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, esercizi di fiducia.

Giochi tradizionali, di coordinazione e rincorsa nonché propedeutici ai giochi di squadra: palla rilanciata, "dodgeball", madball, gioco dei "10 passaggi".

Acquisizione dei "rudimenti" fondamentali tecnici individuali e di squadra della pallavolo: palleggio, bagher, battuta. Effettuazione di partite. Pratica di altre discipline sportive quali calcetto, softball, ultimate frisbee, badminton, pallamano, basket.

Progetto Softball di 4 ore con istruttori qualificati.

Firenze 30 maggio 2025

L'insegnante, Eloisa Guarneri

