

I.S.I.S. MACHIAVELLI - Firenze
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 2 °L - 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 e la palestra Fois. 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, 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.

Test motori: Equilibrio dinamico, Corsa di velocità 30mt.

Sport e Giochi Sportivi: Badminton, Softball, Pallavolo, Unihockey, Calcio, Tennis-tavolo.

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

Progetto Motorio di Softball - tre lezioni in orario curricolare svolte da un Esperto Esterno.

Escursione con le ciaspole sul Monte Falterona - uscita didattica di un'intera giornata.

Svolgimento di un modulo di Educazione Civica – I parchi, luoghi di tutela della biodiversità. Il Giardino delle Rose e la sua collezione di rose antiche.

- 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.

Firenze 10 giugno 2025

L'insegnante

Prof.ssa Donatella Gandolfi