

**I.S.I.S. MACHIAVELLI - Firenze**  
**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**CLASSE 3 °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 e della Foïs. 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.

**Sport e Giochi Sportivi:** Atletica Leggera (salti e lanci), Pallavolo, Pallamano, Tennis-tavolo, Calcio, Ultimate Frisbee, Softball, Pallatamburello.

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

**Progetto Motorio di Pallatamburello:** tre lezioni svolte da Esperti Esterni durante l'orario curricolare.

**Torneo Scolastico di Pallatamburello** – svolto allo Sferisterio delle Cascine, durante un'intera mattinata scolastica.

**Escursione all'Isola del Giglio** - 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.

Firenze, 10 giugno 2025

L'insegnante

Prof.ssa Donatella Gandolfi