

I.S.I.S. MACHIAVELLI - Firenze
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 4 °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 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 motori.

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: Pallamano, Pallavolo, Badminton, Ultimate Frisbee, Calcio a 5, Tennis-tavolo.

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

Progetto Arrampicata - tre lezioni svolte da Esperti Esterni durante l'orario curricolare.

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