

I.S.I.S. MACHIAVELLI - Firenze
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 5 °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, nella palestra Fois, al giardino dei Nidiaci. Inoltre è stata utilizzata la palestra scolastica nel 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, esercizi propedeutici alla staffetta 4x100.

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: Pallavolo, Softball, Tennis-tavolo, Calcio.

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

Progetto Arrampicata: due lezioni svolte da Esperti Esterni in orario curricolare.

- 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.
- Progetto "Donazione del Sangue" - - incontro con la Dott.ssa Antonella Bertelli, consulente sanitario Fratres Toscana.
- Progetto "Campioni della Memoria" - incontro su i campioni sportivi e le deportazioni durante la Seconda Guerra Mondiale.

Firenze 10 giugno 2025

L'insegnante

Prof.ssa Donatella Gandolfi