

I.S.I.S. MACHIAVELLI - Firenze
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 1°L - A.S. 2023/2024

- Lezioni pratiche -

Le lezioni pratiche in palestra sono state svolte nel primo e nel secondo quadrimestre negli impianti sportivi dello Stadio di Atletica Ridolfi, della Fois e degli Assi. Inoltre 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, utilizzo della scaletta di agilità, percorsi di capacità coordinative, 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, salto alla corda, salto in lungo.

Sport e Giochi Sportivi - Atletica Leggera (corse di velocità, salto in lungo, lancio del vortex), Badminton, Pallavolo, Ultimate Frisbee.

Trekking Fiesole-Settignano - percorso trekking di accoglienza svolto all'inizio dell'anno scolastico.

Trekking al Giardino di Boboli -

Progetto Motorio di Atletica Leggera - svolto allo Stadio Ridolfi di Firenze durante un'intera mattina scolastica, in cui sono state affrontate prove di corsa, salti e lanci, prove di coordinazione e di orientamento spaziale, di forza.

Progetto Rugby - articolato in tre lezioni svolte con l'intervento di un Esperto Esterno presso il campo Padovani a Firenze-campo Marte.

Parco Avventura di Vincigliata – uscita didattica di una giornata che ha previsto lo svolgimento di due attività: il percorso sugli alberi e l'Orienteering.

- 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, la tecnica e la tattica di gioco.

- Svolgimento di un modulo di Educazione Civica avente per argomento l' "Elezione dei rappresentanti degli studenti".

- Svolgimento di un modulo CIC avente per argomento la "Protezione Civile" .

- "Progetto ORT: un giorno all'Opera", svolto al Teatro Verdi di Firenze.