

**I.S.I.S. MACHIAVELLI - Firenze**  
**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**CLASSE 2 °F - 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 e nella palestra Fois. 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, 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:** Atletica Leggera (corse di velocità), Ultimate Frisbee, Softball, Pallavolo.

**Trekking Urbano:** percorsi per le strade cittadine del centro storico.

**Trekking al Giardino di Boboli -**

**Progetto Motorio di Softball:** tre lezioni svolte durante l'orario curricolare con l'affiancamento di un Esperto Esterno.

**Escursione Trekking Follonica - CalaViolina – Punta Ala -** 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, la tecnica e la tattica di gioco.
- Incontro con il Corpo dei Vigili Urbani di Firenze sulla sicurezza stradale.

Firenze 11 giugno 2024

L'insegnante

Prof.ssa Donatella Gandolfi