

I.S.I.S. MACHIAVELLI - Firenze
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 2 °L - a.s. 2023/2024

- Lezioni pratiche -

Le lezioni pratiche in palestra sono state svolte nel primo e nel secondo quadrimestre nell'i impianto sportivo dello Stadio di Atletica Ridolfi. 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, 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), Badminton, Softball, Pallavolo.

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

Trekking al Giardino di Boboli -

Progetto Motorio di Softball - tre lezioni in orario curricolare svolte da un Esperto Esterno.

Escursione Trekking Follonica - CalaViolina – Punta Ala - uscita didattica di un'intera giornata.

Svolgimento di un modulo di Educazione Civica - "Lo sport per promuovere i diritti umani: valori condivisi e competenze sociali. L'Ultimate Frisbee. "

- 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 11 giugno 2024

L'insegnante

Prof.ssa Donatella Gandolfi