



**LICEO STATALE "NICCOLÒ MACHIAVELLI"**  
[www.liceomachiavelli-firenze.edu.it](http://www.liceomachiavelli-firenze.edu.it)  
Liceo Classico, Liceo Internazionale Linguistico,  
Liceo Internazionale Scientifico  
Liceo delle Scienze Umane, Liceo Economico-Sociale  
Uffici Amministrativi: Via Santo Spirito, 39 – 50125 Firenze  
tel. 055-2396302 - fax 055-219178  
e-mail: [fiis00100r@istruzione.it](mailto:fiis00100r@istruzione.it) - PEC: [fiis00100r@pec.istruzione.it](mailto:fiis00100r@pec.istruzione.it)



Allegato A al Documento del 15 maggio

## **Esami di Stato A.S. 2020/2021**

**CLASSE** 5<sup>AB</sup>      **INDIRIZZO** Liceo delle scienze umane

**MATERIA DI INSEGNAMENTO:** Scienze Motorie e sportive

**Docente:** Matteo Levi Micheli

ore di lezioni settimanali n° 2 (NB inizio lezioni 19 novembre 2020)

### **1. Obiettivi specifici della disciplina**

#### **In termini di conoscenze:**

Per la conoscenza e pratica delle varie attività, l'impostazione didattica è stata indirizzata prevalentemente alla disciplina dell'atletica ed al fitness in generale.

Data la particolare situazione pandemica gli apprendimenti si sono concentrati sulla parte teorica

#### **In termini di competenze applicative:**

Gli alunni hanno evidenziato un'acquisizione piuttosto precisa delle tecniche di base, nonché il controllo di sé attraverso il consolidamento del carattere ed il senso civico arrivando così al rispetto delle regole al controllo della motricità ed alla consapevolezza dell'importanza dell'attività motoria per il pieno benessere psicofisico

#### **In termini di capacità:**

Le capacità cognitive della maggioranza degli alunni appaiono discretamente strutturate.

Le attività motorie e sportive hanno dato spazio anche alle attitudini e alle propensioni

personali, favorendo l'acquisizione di capacità trasferibili all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute) e di capacità critiche del linguaggio del corpo e dello sport.

## **2. Contenuti e tempi del percorso formativo**

Il gruppo classe ha mantenuto un comportamento corretto e non si sono verificati episodi di mancanza di rispetto del regolamento scolastico.

La prima parte dell'anno (temporalmente limitata dall'inizio delle lezioni nella seconda metà di novembre) si è incentrata sulla consolidazione del gruppo classe svolgendo attività che prediligessero lo sviluppo della collaborazione tra pari e un consolidamento delle conoscenze acquisite nel quinquennio.

Nel secondo quadrimestre gli alunni hanno mostrato un costante interesse per la materia e hanno mantenuto una buona partecipazione grazie anche a lezioni improntate sul brainstorming e alla discussione della situazione del gruppo classe.

Durante alcune lezioni si è lasciato spazio all'iniziativa dei singoli alunni di proporre argomenti in modo da affrontare tematiche che motivassero e interessassero maggiormente il gruppo classe, ottenendo infatti ottimi risultati nel profitto.

Le lezioni pratiche a causa della situazione pandemica non sono state svolte regolarmente, comunque nelle sporadiche occasioni in cui si sono potute svolgere la classe ha partecipato con entusiasmo e correttezza.

Durante la DDI la classe ha partecipato a video lezioni teoriche con costante impegno.

### **Argomenti della parte teorica**

- La "parabola" del campione sportivo (prendendo spunto dalla morte di Diego Maradona)
- La figura femminile nello sport (prendendo spunto dalla giornata mondiale contro violenza sulla donna)
- Esercizio fisico come farmaco: benefici di uno stile di vita attivo
- Attività fisica, esercizio fisico e sport differenze ed aspetti comuni
- Ritmi circadiani in relazioni alle abitudini ed al lockdown
- Curve fisiologiche colonna vertebrale, postura corretta e scorretta da seduti
- Componenti del fitness secondo ACSM
- Stimolo e risposta, aggiustamenti ed adattamenti
- Carico interno e carico esterno, componenti del carico (intensità, densità, volume/durata frequenza)
- Principi generali allenamento: stimolo allenante, individualizzazione, specificità, carico crescente, carico/recupero, continuità, variabilità
- Allenamento e supercompensazione
- Sindrome generale di adattamento (SGA Selye 1955), eustress vs distress
- Overreaching e overtraining
- Capacità motorie ed allenabilità
- Capacità condizionali (forza, velocità, resistenza)
- Flessibilità

- Capacità coordinative generali e speciali (Blume 1981)
- Fibre muscolari lente e veloci

### **3. Metodi di insegnamento**

- Lezioni frontali teoriche
- Lezioni frontali pratiche
- Brainstorming
- Compresenze con esperti per i progetti
- Videolezioni

Nota molti argomenti teorici sono stati trattati in modo "globale" con riferimento ad altri ambiti e discipline

### **4. Metodologie e spazi utilizzati**

Sono stati utilizzati i seguenti spazi: palestra Stadio Ridolfi e Campo scuola atletica Ridolfi.

### **5. Visite guidate, attività integrative curricolari ed extracurricolari**

### **6. Interventi didattici educativi integrativi**

La classe ha partecipato all'incontro organizzato con la dott.sa Balestri dal titolo "Donare una scelta consapevole"

### **7. Criteri e strumenti di verifica adottati**

La valutazione degli apprendimenti è scaturita da verifiche effettuate in itinere e dalla valutazione finale utilizzando prove non strutturate. Il tutto avvalorato dall'osservazione inerente la situazione di partenza, la partecipazione attiva alle lezioni, nonché le presenze, l'impegno, la progressione dell'apprendimento, la condotta e l'iter scolastico.

Per quanto riguarda parte in DDI, essendo costretti a svolgere solo la parte teorica della materia, l'attenzione si è incentrata sugli argomenti sopra riportati stimolando verso contributi e riflessioni personali.

### **8. Obiettivi raggiunti**

Gli obiettivi raggiunti in termini di conoscenza, competenza e capacità sono quelli menzionati alla voce "obiettivi specifici della disciplina".

Le attività sono riuscite a coinvolgere la totalità della classe e ogni aspetto competitivo è stato unicamente diretto a valorizzare l'impegno personale, l'applicazione assidua e il rispetto delle regole proprie del tipo di attività.

Firenze, 01/05/2021

Il Docente \_\_\_\_\_

