



**LICEO STATALE "NICCOLÒ MACHIAVELLI"**

[www.liceomachiavelli-firenze.gov.it](http://www.liceomachiavelli-firenze.gov.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



## **OBIETTIVI E CONTENUTI MINIMI DISCIPLINARI**

Materia: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

### **1. OBIETTIVI E CONTENUTI MINIMI DISCIPLINARI in relazione al lavoro svolto in ciascuna classe del triennio**

#### **A. *Potenziamento delle capacità condizionali***

- essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali
- **RESISTENZA:** essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.
- **FORZA:** essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.
- **VELOCITA':** essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria mantenendo l'efficacia e la correttezza del gesto.
- **MOBILITA' ARTICOLARE:** essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

#### **B. *Sviluppo delle capacità coordinative***

- Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità coordinative.
- Essere in grado di svolgere tutto l'esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

#### **C. *Conoscenza e pratica delle attività sportive***

- Essere consapevoli del percorso effettuato per praticare almeno un gioco sportivo e una specialità individuale.
- Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di squadra o di una specialità individuale in modo efficace.

#### **D. *Espressività corporea***

- Eseguire correttamente le combinazioni proposte e saper creare una combinazione coreografica
- Essere in grado di eseguire una sequenza di movimenti proposta o di libera ideazione in modo corretto e a ritmo.

**E. Benessere e sicurezza: educazione alla salute**

- Essere consapevole del percorso da effettuarsi per il mantenimento della salute dinamica.
- Essere in grado di riferire in modo semplice, essenziale e comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno.
- Partecipare alle attività e dimostrare l'impegno minimo richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.

I docenti di Scienze Motorie e Sportive

Sonia Livi (Coordinatrice di dipartimento) \_\_\_\_\_

Donatella Falugiani \_\_\_\_\_

Donatella Gandolfi \_\_\_\_\_

Eloisa Guarneri \_\_\_\_\_

Lucietta Mariotti \_\_\_\_\_

Dario Montervino \_\_\_\_\_

Antonella Nelli \_\_\_\_\_

Gaia Palloni \_\_\_\_\_

Firenze, 10/11/19