



**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)



Anno Scolastico 2020/21

## **PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 2 H LES**

### **Scienze Motorie e Sportive**

#### **Coordinamento e consolidamento degli schemi motori di base**

- Consolidamento e sviluppo delle capacità coordinative: coordinazione dinamica generale, equilibrio, schema corporeo, lateralità, organizzazione spazio-temporale, coordinazione oculo-manuale, capacità di dissociazione, educazione al ritmo attraverso giochi destrutturati o adattati al gruppo;

#### **Potenziamento fisiologico**

Miglioramento della funzione cardio respiratoria, rafforzamento delle capacità condizionali: velocità, forza, resistenza, potenza, mobilità, destrezza.

#### **Conoscenza delle regole**

Conoscenza delle regole comportamentali nei giochi di squadra per il raggiungimento di un obiettivo comune.

#### **Parte Teorica**

- Crescere bene con sé e con gli altri
- Le fasi dell'allenamento - periodizzazione, programmazione
- I movimenti fondamentali
- Messaggi di fairplay e gioco di squadra attraverso la visione del film "La partita perfetta"

#### **Ed. Civica**

La classe ha partecipato ad un incontro con i vigili urbani e volontari dell'associazione vittime della strada.

Firenze, 02/06/2021

Gli studenti

---

---

Il Docente

Sonia Livi