



**LICEO STATALE "NICCOLÒ MACHIAVELLI"**

[www.liceomachiavelli-fiorenze.edu.it](http://www.liceomachiavelli-fiorenze.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 3 I LES SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Consolidamento e sviluppo delle capacità coordinative:**

coordinazione dinamica generale, equilibrio, schema corporeo, lateralità, organizzazione spazio-temporale,

**Potenziamento fisiologico**

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

**Conoscenza delle regole**

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

**Parte Teorica**

- Benefici esercizio fisico
- Esercizio fisico ed adattamenti cardiorespiratori
- Doping ed antidoping: classi di sostanze proibite, doping ematico e pratiche proibite
- Integrazione e supplementazione
- Componenti fitness per ACSM: fitness muscolare e cardiorespiratoria, flessibilità e composizione corporea
- BMI e modelli di composizione corporea bicompartimentali, BIA e modelli tricompartimentali
- Scelta dei mezzi per l'allenamento
- Colonna vertebrale, curve rachidee e resistenza alla compressione
- Anteversione e retroversione bacino, muscoli agonisti ed antagonisti, equilibrio muscolare
- Muscoli addominali: anatomia e funzione
- Differenza fra attività fisica ed esercizio fisico; stimolo, aggiustamenti ed adattamenti
- Sport e discriminazione sessuale

**Ed. Civica**

La classe ha partecipato ad un incontro con LILA (Lega Italiana Lotta AIDS).

Firenze, 10/06/2021

Gli studenti

---

---

Il Docente

Matteo Levi Micheli