



LICEO STATALE "NICCOLÒ MACHIAVELLI"

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 - PEC: fiis00100r@pec.istruzione.it



Anno Scolastico 2020/21

PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 1 A SU 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
- Terminologia del movimento: assi e piani flessione/estensione adduzione/abduzione rotazione, torsione, pronazione, supinazione
- Colonna vertebrale e curve rachidee
- Equilibrio del bacino ante e retroversione
- Capacità motorie
- Differenza fra attività fisica ed esercizio fisico
- Componenti del carico, carico esterno e carico interno
- Principi generali dell'allenamento
- Supercompensazione overreaching ed overtraining

Ed. Civica

La classe ha partecipato ad un incontro con i volontari "Angeli Del Bello".

Firenze, 10/06/2021

Gli studenti

Il Docente

Matteo Levi Micheli