



LICEO STATALE "NICCOLÒ MACHIAVELLI"

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 - PEC: fiis00100r@pec.istruzione.it



Anno Scolastico 2020/21

PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 3E SC

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Davide Palmerini

Parte pratica

I contenuti proposti sono stati attuati durante l'anno scolastico, fermo restando il principio della gradualità degli interventi, che sono partiti da esercitazioni propedeutiche e fondamentali, fino ad arrivare ad elementi e gesti tecnici più complessi. Un'attenzione particolare è stata rivolta all'attivazione neuromuscolare generale e specifica e alle varie modalità di stretching.

Rielaborazione e consolidamento degli schemi motori di base e delle capacità coordinative

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 attività destrutturate o adattate al gruppo.

Potenziamento delle capacità fisiologiche

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

Avviamento alla pratica sportiva

Sport individuali: tecnica di base di alcune discipline dell'atletica leggera, tecnica della corsa.

Conoscenza delle regole

Conoscenza delle regole comportamentali nelle varie attività proposte per il raggiungimento di un obiettivo comune.

Acquisizione regole di comportamento

Acquisizione delle capacità di socializzazione, del rispetto delle regole e dei compagni (fair play), della capacità di collaborazione, delle capacità di autocontrollo.

Parte Teorica

- Analisi ed elaborazione di temi di carattere generale e specifico, attinenti alla parte teorica dei contenuti disciplinari presenti nella programmazione annuale, affrontati cercando di esaltare, nei temi che lo hanno permesso, le proprie competenze trasversali. Gli studenti mediante colloqui a gruppi hanno presentato i loro elaborati.

- Nomenclatura e corrette terminologie delle Scienze Motorie
- L'apparato locomotore (lo scheletro e i muscoli), i sistemi energetici ed educazione alimentare.
- Principi fondanti dello sport in specifici contesti storici attraverso la visione di film quali "Fuga per la vittoria", "Invictus" e "La freccia del sud".

Ed. Civica

La classe ha partecipato al progetto "LILA".

Gli studenti hanno inoltre approfondito vari temi nel contesto della "Nutrizione e sostenibilità ambientale".

Firenze, 10-06-2021

Il Docente

Davide Palmerini