



**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 5 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
- Componenti del fitness per ACSM
- La valutazione in ambito motorio: valutazione trasversale e longitudinale, caratteristiche dei test; analisi statistica di base, indicatori di tendenza centrale e di variabilità, Guassiana normale, correlazioni, T di student, esempio uso foglio di calcolo
- Educazione alla salute: donazione del sangue progetto con dottoressa Balestri
- Composizione corporea, massa grassa, massa magra, idratazione
- Flessibilità: estensibilità ed articularità, tensione e retrazione, tessuto connettivo; fusi muscolari ed organi tendinei del Golgi; riflesso patellare; stretching indicazioni per un corretto allenamento, tecnica PNF
- Equilibrio del bacino ante e retroversione
- Complesso articolare spalla: mobilità e stabilità

**Ed. Civica**

Sport e Pace: dalla pax olimpica al boicottaggio, "politicizzazione" dello Sport, atleti per la pace, Bartali ed Hamilton

Firenze, 10/06/2021

Gli studenti

---

---

Il Docente

Matteo Levi Micheli