



**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 2019/20**

## **PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 1D SCIENZE MOTORIE**

### **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.

Spiegazione dei gesti tecnici di: corse, salti, lanci, capovolte;

pallaggio a pallavolo, il bagher, la schiacciata, il muro, il servizio, partite 3 contro 3, 6 contro 6, individuazione della posizione dei giocatori in campo, individuazione dei ruoli di alzatore e schiacciatore;

elementi di atletica leggera: scatti di velocità, allunghi sui 30 e 60 metri, corsa di resistenza, lancio del peso; test d'ingresso: mini- Cooper per la resistenza, lancio della palla medica (kg.2) per la forza, test di destrezza;

elementi fondamentali del gioco del badminton, e calcetto.

### **Potenziamento fisiologico**

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

Ascolto di spiegazione dei gesti tecnici di: corsa prolungata con tempi progressivamente crescenti fino a 10- 15 minuti, scatti sui 30 metri, skip, corsa a inseguimento, esercizi di stretching, slanci e circonduzioni sui piani, saltelli in alto, in basso e laterali, balzi e superamento di piccoli ostacoli, potenziamento muscoli addominali e dorsali.

### **Conoscenza delle regole**

Conoscenza delle regole degli sport di: pallavolo, pallacanestro, calcetto, badminton,, lanci, salti, corse veloci, staffetta: rilevazione tempi e misure;

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

La classe ha svolto una serie di lezioni di **atletica leggera** presso il campo sportivo A.S.S.I. e palestra Ridolfi .

Inoltre ha partecipato al progetto “”**Canottaggio**”in collaborazione con la società”Canottieri Firenze” per un totale di 4 lezioni e al progetto **Test Motori** in collaborazione con la società Marathon.

Inoltre la classe ha partecipato al **progetto Accoglienza**, svolgendo un **trekking** con la collaborazione dell’Associazione “Ufficio Guide”

A partire dal mese di marzo la classe ha partecipato alla **Didattica a Distanza**, sempre in modo positivo, gli argomenti trattati sono stati approfondimenti di attività sportive svolte durante l’anno scolastico, (ad. esempio atletica leggera) o sport praticati dagli alunni, apparato scheletrico e articolare, alimentazione dello sportivo.

Firenze,10/06/2020

L’ insegnante di Educazione Fisica  
Antonella Nelli