



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 2019/20

PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 3 E

SCIENZE MOTORIE

Consolidamento e coordinamento schemi motori di base

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;

pallaggio a pallacanestro, tirare a canestro, terzo tempo, arresto, passaggio, azioni di attacco e difesa 1 contro 1, 2 contro 2, partite 3 contro 3

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

Potenziamento fisiologico

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, badminton, calcetto, 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 Ridolfi

E' stata svolta un incontro teorico pratico sul **primo soccorso** e **BLS** in collaborazione con operatori della **Croce Rossa Italiana**.

A partire dal mese di Marzo la classe , in seguito all'emergenza Coronavirus, la classe ha partecipato a una serie di incontri di **Didattica a Distanza**, con approfondimenti su attività sportive svolte durante l'anno scolastico o secondo gli sport praticati.

Inoltre hanno svolto approfondimento sulla postura, paramorfismi e dismorfismi e questionario.
Approfondimento su Alimentazione e sport e questionario

FIRENZE, 10/06/2020

L'insegnante di Educazione Fisica
Antonella Nelli