



**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 4 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 e 5 contro 5

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 per la velocità e resistenza, test per la destrezza; elementi fondamentali del gioco del badminton e calcetto

### **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, 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 Ridolfi.

La classe ha partecipato al progetto di **Arrampicata** in collaborazione con il C.A.I. Firenze presso il Mandela Forum, per la durata di 1 lezione

A partire dal mese di Marzo, sono state effettuate alcune lezioni di **Didattica a distanza** on line , costituite da videolezioni e relezioni sui seguenti argomenti:

relazioni su sport praticati a scelta degli alunni, lezione in power point e questionario su: apparato scheletrico, e articolare alimentazione dello sportivo; indicazioni su alcuni link da seguire per svolgere attività fisica quotidiana.

Firenze, 10/06/2020

L' insegnante di Educazione Fisica

Antonella Nelli