



**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 5 E**

**EDUCAZIONE FISICA**

### **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, mt-1000, lancio del peso; test d'ingresso: mini- Cooper per la resistenza, lancio della palla medica (kg.2) per la forza, test di Harre per la velocità, test di destrezza;

elementi fondamentali del gioco del badminton e calcetto.

Elementi fondamentali del gioco del Basket.

### **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 Wellness presso lo stadio Ridolfi.

A partire dal mese di Marzo la classe ha partecipato ha una serie di lezioni online di didattica a distanza sui seguenti argomenti:

lezione in power point su apparato scheletrico, effetti del movimento su apparato scheletrico e articolazioni, relazione scritte

lezioni in power point su apparato muscolare e effetti del movimento su apparato muscolare, relazioni scritte e questionario di verifica.

Indicazioni su link da seguire per lo svolgimento di attività fisica quotidiana.

Firenze, 30/05/2020

L' insegnante di Educazione Fisica

Antonella Nelli