



LICEO STATALE "NICCOLÒ MACHIAVELLI"

www.liceomachiavelli-firenze.gov.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



OBIETTIVI E CONTENUTI MINIMI DISCIPLINARI

Materia: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

1. OBIETTIVI E CONTENUTI MINIMI DISCIPLINARI in relazione al lavoro svolto in ciascuna classe del biennio

A. *Potenziamento delle capacità condizionali*

- essere in grado di definire le capacità condizionali e saper individuare le attività per migliorarle.
- **RESISTENZA:** essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.
- **FORZA:** essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.
- **VELOCITA':** essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria mantenendo l'efficacia e la correttezza del gesto.
- **MOBILITA' ARTICOLARE:** essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

B. *Sviluppo delle capacità coordinative*

- essere in grado di definire le capacità coordinative e saper individuare le attività per migliorarle.
- essere in grado di svolgere tutto l'esercizio assegnato, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

C. *Conoscenza e pratica delle attività sportive*

- conoscere e applicare le regole e i fondamentali di un gioco sportivo e di una specialità individuale a scelta.
- essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di squadra o di una specialità individuale in modo efficace.

D. *Espressività corporea*

- eseguire correttamente le combinazioni proposte.
- essere in grado di eseguire una sequenza di movimenti proposta o di libera ideazione in modo corretto e a ritmo.

E. *Benessere e sicurezza: educazione alla salute*

- essere in grado di definire le norme principali per il mantenimento della salute dinamica.
- essere in grado di riferire in modo semplice, essenziale e comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno.
- partecipare alle attività e dimostrare l'impegno minimo richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.

I docenti di Scienze Motorie e Sportive

Sonia Livi (Coordinatrice di dipartimento) _____

Alessandro Boni _____

Pasqualino D'Anna _____

Donatella Falugiani _____

Donatella Gandolfi _____

Eloisa Guarneri _____

Alessandro Leonardi _____

Gaia Palloni _____

Mattia Tarso _____

Firenze, 02/11/2023