



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 triennio

A. *Potenziamento delle capacità condizionali*

- essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali
- 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 consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità coordinative.
- Essere in grado di svolgere tutto l'esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

C. *Conoscenza e pratica delle attività sportive*

- Essere consapevoli del percorso effettuato per praticare almeno un gioco sportivo e una specialità individuale.
- 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 e saper creare una combinazione coreografica
- 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 consapevole del percorso da effettuarsi 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