

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 2022/23

PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 1H ES

Scienze Motorie e Sportive

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 attraverso giochi destrutturati o adattati al gruppo;

Potenziamento fisiologico

Miglioramento della funzione cardio respiratoria, rafforzamento delle capacità condizionali: velocità, forza, resistenza, potenza, mobilità, destrezza.

La classe ha partecipato al progetto Test Motori presso stadio Ridolfi

Conoscenza delle regole

Conoscenza delle regole comportamentali nei giochi di squadra per il raggiungimento di un obiettivo comune.

Parte Teorica

- Nomenclatura e corrette terminologie delle scienze Motorie
- Linguaggio del corpo
- Messaggi di fairplay e gioco di squadra
- Anatomia e fisiologia di base

Firenze, 01/06/2023

Il Docente

Federico Masina