



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 2022/23

Programma di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 3° B SU

Prof.ssa Lucietta Mariotti

1. Potenziamento fisiologico: resistenza, velocità, mobilità articolare, tonificazione muscolare generale.
2. Consolidamento del senso civico, della socialità e del carattere: accettazione e rispetto delle norme comportamentali di base, positiva partecipazione nel gruppo-classe, apprendimento e rispetto delle regole di gioco, rispetto e collaborazione nei confronti dei compagni, positiva gestione della vittoria e accettazione della sconfitta, autocontrollo e autostima nell'attività sportiva, rispetto dell'ambiente.
3. Conoscenza delle regole, della tecnica individuale e delle strategie di tre sport di squadra: pallavolo, calcio e pallamano.
4. Terminologia, attitudini, movimenti e posture, i segmenti e le zone del corpo umano.

5. Elementi di cinesiologia muscolare.

6. Introduzione a semplici concetti di osteopatia.

7. Progetto del dipartimento: pallatamburello lezioni.

Firenze 7/6/2023