

**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 SVOLTO CLASSE 4 I 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 Scherma

**Conoscenza delle regole**

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

**Parte Teorica**

Nella seconda parte dell'anno, obbligati dalla didattica a distanza, si sono approfonditi argomenti teorici:

- Il sistema scheletrico
- Le articolazioni
- I meccanismi energetici
- Anatomia

**Educazione civica**

La classe ha partecipato ad un incontro con i volontari dell'associazione "Angeli del Bello"

Lo sport come strumento di inclusione

Firenze, 01/06/2023

Il Docente

Federico Masina