



**LICEO STATALE "NICCOLÒ MACHIAVELLI"**

[www.liceomachiavelli-firenze.gov.it](http://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

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 5 H LES**

**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;
- Consolidamento dei basilari dei giochi di squadra (pallavolo, calcetto, pallamano); elementi fondamentali del gioco del badminton.

*Potenziamento fisiologico*

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

La classe ha partecipato al progetto Autodifesa

*Parte Teorica*

*Storia delle Olimpiadi*

- Dalla nascita ai giorni nostri con particolare attenzione agli sport per diversamente abili (Paralimpiadi)
- Politica e influenza sulle edizioni olimpiche con particolare attenzione ai movimenti sociali

*Progetti (ed. Civica)*

L'importanza della donazione sangue ed organi (tenuto dalla Dott.ssa Antonella Bertelli)

La donazione nel midollo

Incontro "Campioni di vita" (sport e fascismo)

*Libri di riferimento*

Libro di testo di riferimento "Il corpo e i suoi linguaggi" Pier Luigi Del Nista, June Parker, Andrea Tasselli Ed. G. D'Anna

Materiale consegnato dal docente

Firenze, 01/06/2023

Il Docente  
Sonia Livi