



## 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 2022/2023**

## **PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 5 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;
- Consolidamento dei basilari dei giochi di squadra (pallavolo, calcetto, pallamano);

#### *Potenziamento fisiologico*

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

La classe ha partecipato al progetto Rafting sul fiume Arno

#### *Parte Teorica*

##### *Storia delle Olimpiadi*

- Dalla nascita ai giorni nostri con particolare attenzione agli sport per diversamente abili (Paralimpiadi)

#### *Progetti (ed. Civica)*

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

La donazione nel midollo

"Campioni della memoria"- incontro con esperto esterno sulla vita di atleti deportati nei campi di concentramento

#### *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

Federico Masina