



**LICEO STATALE “NICCOLÒ MACHIAVELLI”**  
[www.liceomachiavelli-fiorenze.edu.it](http://www.liceomachiavelli-fiorenze.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 2023/24**

## **PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 1C SU**

### **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 “Atleti per un giorno” presso lo stadio Ridolfi e al progetto Rugby presso lo stadio Ruffino in Viale Paoli.

#### **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;
- L'apparato locomotore: nomenclatura di ossa e muscoli;
- Cenni di traumatologia sportiva e tecniche di primo soccorso.

Firenze, 04/06/2024

Il Docente

D'Anna Pasqualino