



LICEO STATALE "NICCOLÒ MACHIAVELLI"

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: fis00100r@istruzione.it - PEC: fis00100r@pec.istruzione.it



Anno Scolastico 2024/25

PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 1H 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.

Potenziamento fisiologico

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

La classe ha partecipato 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, 03/06/2025

La Docente
Viviana Ronci