



**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 2024/25**

**PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 2H 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 coordinazione, equilibrio, forza, velocità e resistenza attraverso una varietà di attività ludico-motorie e sportivo-disciplinari.

### **Conoscenza delle regole**

- Conoscenza delle regole comportamentali nei giochi di squadra per il raggiungimento di un obiettivo comune
- Sviluppo delle competenze sociali e relazionali, favorendo la cooperazione, il rispetto delle regole e degli altri.

### **Parte Teorica**

- Nomenclatura e corrette terminologie delle scienze Motorie;
- Sviluppo delle Capacità Motorie di Base;
- Capacità coordinative e condizionali
- L'apparato locomotore: muscoli, ossa e articolazioni;
- Meccanismi energetici
- Promozione di uno stile di vita attivo e salutare.

Firenze, 03/06/2025

La Docente

Viviana Ronci