



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: fiis00100r@istruzione.it - PEC: fiis00100r@pec.istruzione.it



Anno Scolastico 2024/25

PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 3A SU SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Coordinamento e consolidamento degli schemi motori di base

- Consolidamento e sviluppo delle capacità coordinative e condizionali
- 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.

Promozione di uno Stile di Vita Attivo e Salutare

- Sensibilizzare gli studenti all'importanza dell'attività fisica regolare per il benessere psicofisico e alla conoscenza delle norme di sicurezza.

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;
- L'alimentazione corretta;
- Il benessere psicofisico;

Firenze, 03/06/2025

La Docente

Viviana Ronci