



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



PROGRAMMA SVOLTO

Prof. Leonardo Della Loggia

Classe: 3G LING

A) Potenziamento delle capacità condizionali

- LA RESISTENZA
- LA FORZA
- LA VELOCITA'
- LA MOBILITA' ARTICOLARE

B) Sviluppo delle capacità coordinative

- LA COORDINAZIONE DINAMICA E GENERALE
- LA COORDINAZIONE OCULO-MANUALE
- L'EQUILIBRIO STATICO E DINAMICO

C) Conoscenza e pratica delle attività sportive

- GIOCHI DI SQUADRA (Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano, Pallatamburello)
- DISCIPLINE SPORTIVE INDIVIDUALI (Atletica leggera - salto in lungo, salto in alto, corsa veloce)

D) Espressività corporea

- PRESA DI COSCIENZA DEL CORPO STATICO
- PERCEZIONE CORPOREA
- COMBINAZIONI COREOGRAFICHE STATICHE (svolte con l'Acrosport)

E) Benessere e sicurezza: educazione alla salute

- TRAUMATOLOGIA E PRIMO SOCCORSO
- PARTECIPAZIONE ALL'ATTIVITA' PRATICA

F) Parte teorica, attività e progetti sportivi

- Il movimento umano (Il ruolo dell'attività fisica, dalle origini ai giorni nostri)
- L'apparato locomotore e corretti stili di vita

La classe ha svolto due lezioni di Pallatamburello, della durata di un'ora ciascuna, presso la palestra "Affrico" a cura di tecnici della disciplina. Sono stati trattati i fondamentali di gioco fino allo svolgimento di una partita.

Firenze, 3 Giugno 2025

Il Docente

Prof. Leonardo Della Loggia