



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)



## PROGRAMMA SVOLTO

**Prof. Leonardo Della Loggia**

**Classe: 5I LES**

### **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, Calcio)
- 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)

La classe ha svolto tre lezioni di Arrampicata, della durata di un'ora ciascuna, presso la struttura "Area51" di Scandicci, a cura di tecnici della disciplina. Sono stati trattati i fondamentali della disciplina.

**Firenze, 3 Giugno 2025**

**Il Docente**

**Prof. Leonardo Della Loggia**