



**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 Scienze Motorie Boni Alessandro 10 su a.s. 2023/24**

### **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 in sport individuali e di squadra**

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

Conoscenza delle regole comportamentali e applicazione pratica nei giochi di squadra per il raggiungimento di un obiettivo comune.

La classe ha partecipato al progetto "Test Motori" presso lo stadio Ridolfi ed al progetto Rugby presso la società Firenze 1931

### **Parte Teorica**

Nomenclatura e corrette terminologie anatomiche; l'apparato muscolo-scheletrico I piani e gli assi di riferimento con relativi movimenti nello spazio

### **Ed Civica**

La classe ha partecipato al progetto di inizio anno di "Team Building"

Firenze, 07/06/2024

Il Docente