



**LICEO STATALE "NICCOLÒ MACHIAVELLI"**

[www.liceomachiavelli-fiorenze.edu.it](http://www.liceomachiavelli-fiorenze.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 2023/24**

**PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 3L INT**

**Disciplina: Scienze Motorie e Sportive**

**Docente: Alessandro Leonardi**

**Parte pratica**

Durante l'anno scolastico sono stati attuati i contenuti proposti con la gradualità degli interventi fino ad arrivare ad elementi egesti tecnici più complessi. Un'attenzione particolare è stata rivolta all'attivazione neuromuscolare generale e specifica.

- Consolidamento e sviluppo delle capacità coordinative: coordinazione dinamica generale, equilibrio, schema corporeo, lateralità, organizzazione spazio-temporale, coordinazione oculo-manuale
- Miglioramento della funzione cardio respiratoria, rafforzamento delle capacità condizionali: velocità, forza, resistenza, mobilità articolare
- Sport individuali: tecnica di base di alcune discipline dell'atletica leggera, tecnica del badminton, tecnica del tennis da tavolo
- Sport di squadra: tecnica e tattica della pallavolo, del frisbee, della pallamano, della pallatamburello
- Conoscenza delle regole comportamentali e acquisizione delle capacità di socializzazione, rispetto delle regole e dei compagni (fair play)

**Parte Teorica**

- Conoscenza dei regolamenti sportivi, della nomenclatura specifica, delle strategie, dei vari aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra trattati
- Nomenclatura e corrette terminologie delle scienze motorie
- Comunicazione corporea

**Progetti**

La classe ha partecipato al progetto "Pallatamburello" che si è svolto presso lo sferisterio delle cascine.

Firenze, 08-06-2024

Il Docente

Alessandro Leonardi