



LICEO STATALE "NICCOLÒ MACHIAVELLI"

www.liceomachiavelli-firenze.gov.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: liceomachiavelli.firenze@gmail.com - PEC:

fiis00100r@pec.istruzione.it



**A.S. 2019/20
PROGRAMMA SVOLTO DI ED. FISICA
CLASSE 1^ M INT.**

DOCENTE: DONATELLA FALUGIANI

Attività ed esercizi a carico naturale
attività ed esercizi di opposizione e resistenza
attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni variate

Giochi di squadra:

-Ultimate frisbee:

Introduzione teorica del gioco .

Progressione didattica composta da: lanci da fermi e in movimento, lanci con presa da terra, i vari tipi di lanci, gioco ultimate frisbee.

-Pallacanestro:

Introduzione teorica del gioco .

I fondamentali individuali: palleggio, passaggi a coppie da fermi ed in movimento, tiri al canestro con arresto e in terzo tempo.

Giochi propedeutici: gioco dei 10 passaggi.

-Badminton:

Introduzione teorica del gioco .

I fondamentali individuali: colpo di diritto e di rovescio, scambi a coppie

-Palla rilanciata:

Introduzione teorica del gioco .

il tiro, i cambi, partite.

- Atletica leggera:

La classe ha svolto alcune lezioni e test di ingresso presso il campo sportivo Ridolfi.

-Canottaggio:

la classe ha partecipato al progetto "Canottaggio" presso la società sportiva Canottieri Firenze della durata di quattro lezioni.

- Didattica a Distanza

Apparato scheletrico e articolare,

Ultimate frisbee: regolamento e approfondimento teorico della tecnica di gioco.

Gli alunni

La docente

Donatella Falugiani

Firenze, 01/06/2020