



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^ O S.U.

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.

- Atletica leggera:

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

Andature atletiche. Partenza dai blocchi.

-Canottaggio:

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

-Teoria:

Apparato scheletrico e articolare

- Didattica a Distanza:

Apparato muscolare,

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

Gli alunni

La docente

Firenze, 01/06/2020

Donatella Falugiani