



LICEO STATALE "NICCOLÒ MACHIAVELLI"

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 - PEC:

fiis00100r@pec.istruzione.it



ANNO SCOLASTICO 2019/20

PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 2°D

SCIENZE MOTORIE

Consolidamento e coordinamento schemi motori di base

Spiegazione dei gesti tecnici di: corse, salti, lanci, capovolte;

pallaggio a pallavolo, il bagher, la schiacciata, il muro, il servizio, partite 3 contro 3, 6 contro 6, individuazione della posizione dei giocatori in campo, individuazione dei ruoli di alzatore e schiacciatore;

pallaggio a pallacanestro, tirare a canestro, terzo tempo, arresto, passaggio, azioni di attacco e difesa 1 contro 1, 2 contro 2, partite 3 contro 3

elementi di atletica leggera: scatti di velocità, allunghi sui 30 metri, corsa di resistenza, lancio del peso; test d'ingresso: mini- Cooper per la resistenza, lancio della palla medica (kg.2) per la forza, test sui 30 e 60 metri per la velocità, test per la destrezza;

La classe ha partecipato a due lezioni sulle tre previste del progetto **"Softball"**

Partecipazione al progetto **Test Motori** allo stadio Ridolfi in collaborazione con la società "Marathon".

Potenziamento fisiologico

Ascolto di spiegazione dei gesti tecnici di: corsa prolungata con tempi progressivamente crescenti fino a 10- 15 minuti, scatti sui 30 metri, skip, corsa a inseguimento, esercizi di stretching, slanci e circonduzioni sui piani, saltelli in alto, in basso e laterali, balzi e superamento di piccoli ostacoli, potenziamento muscoli addominali e dorsali,

Conoscenza delle regole

Conoscenza delle regole degli sport di: pallavolo, pallacanestro, badminton,, lanci, salti, corse veloci, staffetta: rilevazione tempi e misure;

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

La classe ha svolto una serie di lezioni di **atletica leggera** presso il campo sportivo Ridolfi, palestra Foies e campo di atletica Assi.

A partire dal mese di marzo la classe ha partecipato a una serie di incontri di **Didattica a Distanza**, facendo approfondimenti di attività svolte durante l'anno scolastico o sport a scelta.

Approfondimento sull'alimentazione dello sportivo.

Gli alunni hanno sempre partecipato alle lezioni a distanza con partecipazione, oltre a fare attività fisica in maniera autonoma o secondo gli schemi indicati.

Firenze, 30/05/2020

L' insegnante di Educazione Fisica

Antonella Nelli