



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 3 D Internazionale**

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:

-Palla Tamburello:

Introduzione teorica del gioco .
Progressione didattica composta da: rimbalzi individuali, palleggi al muro, palleggi a coppie, partite di palla tamburello.

-Pallamano:

Introduzione teorica del gioco .
I fondamentali individuali: palleggio, passaggi, tiro in porta.
Fondamentali di squadra:, individuazione delle posizioni dei giocatori in campo, ruolo di giocatori.
Attacco e difesa
Partite di pallamano.

-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.

-Baseball:

Introduzione teorica del gioco. La battuta, i lanci, la corsa sulla base. Inning di gioco

-Primo Soccorso:

La classe ha partecipato al corso di Primo Soccorso tenuto dai volontari della Croce Rossa svolto nei locali dell'Istituto.

-Pattinaggio sul ghiaccio presso la pista "Winter Park"

- Didattica a Distanza

Apparato scheletrico e articolare,
Pallamano : regolamento e approfondimento teorico della tecnica di gioco.

Gli alunni

Firenze, 1/06/2020

La docente

Donatella Falugiani



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

