



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 5^A Sez C Scienze Umane

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.

Staffette.

Giochi di squadra:

Baseball:

Fondamentali di attacco e difesa.

Partite di baseball: vari innings

Calcio:

Passaggi a coppie da fermi ed in movimento.

Partite di calcetto

-Palla Tamburello:

Introduzione teorica del gioco .

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

-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.

-Dodgeball

-Pattinaggio sul ghiaccio presso la pista Winter park

Didattica a Distanza

Approfondimenti teorici su: Storia e Sociologia dello Sport, Storia dello sport, Lo sport nel mondo antico, Le Olimpiadi, Alimentazione e Sport

Gli alunni

La docente

Donatella Falugiani

Firenze, 1/06/2020



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

