



**LICEO STATALE "NICCOLÒ MACHIAVELLI"**

[www.liceomachiavelli-firenze.gov.it](http://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](mailto:liceomachiavelli.firenze@gmail.com) - PEC:

[fiis00100r@pec.istruzione.it](mailto:fiis00100r@pec.istruzione.it)



**A.S. 2019/20**  
**PROGRAMMA SVOLTO DI ED. FISICA**  
**Classe 5<sup>A</sup> Sez N 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.  
Staffette.

**Giochi di squadra:**

**Pallavolo:**

Introduzione teorica del gioco .

I fondamentali individuali: palleggio, bagher , battute di sicurezza.

Fondamentali di squadra: ricezione a "W", individuazione delle posizioni dei giocatori in campo, ruolo di giocatori.

Partite di pallavolo.

**Palla tamburello:**

Introduzione teorica del gioco.

Fondamentali individuali e di coppia.

Partite di Palla tamburello

**Baseball:**

Fondamentali di attacco e difesa.

Partite di baseball: vari innings

**Calcio:**

Passaggi a coppie da fermi ed in movimento.

Partite di calcetto

Visione del film " Colpo vincente"

**Autodifesa:**

La classe ha partecipato al progetto "Difendi te stessa/o " tenuto dalla società "360° Defence " della durata di quattro lezioni presso la palestra del Liceo .

**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](http://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](mailto:liceomachiavelli.firenze@gmail.com) - PEC:

[fiis00100r@pec.istruzione.it](mailto:fiis00100r@pec.istruzione.it)

