

LICEO STATALE "NICCOLÒ MACHIAVELLI"

www.liceomachiavelli-fiorenze.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



**A.S. 2022/23
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 1^ D INT.**

DOCENTE: DONATELLA FALUGIANI

Parte Teorica:

- Apparato scheletrico e articolare.
- Apparato muscolare
- **Sport individuali e di squadra:** differenze e caratteristiche
- **La pallavolo:** storia dello sport, regolamento, fondamentali individuali e di squadra, ruoli dei giocatori.
- **Ed. Civica:** La responsabilità sociale relazione tra ambiente e sport

Parte pratica:

- **Trekking di accoglienza:** Da Fiesole a Settignano lungo la via degli Scalpellini
- **Atletica leggera:** andature atletiche, esercizi di coordinazione ed equilibrio, esercizi di stretching a carattere generale, Corsa di resistenza, corsa di velocità, getto del peso, salto in lungo, Sargent test, getto del vortex, circuito di destrezza, saltelli con la funicella, test di flessibilità.
- **Pallavolo:** fondamentali individuali e di squadra, partite
- **Ultimate frisbee:** fondamentali individuali e di squadra, partite
- **Giochi tradizionali e staffette**
- **Progetto dipartimento:** Test motori stadio di Atletica Ridolfi
Rugby e Rugby touch

Docente
Donatella Falugiani

Firenze, 07/06/2023