

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 2^ E INT.**

DOCENTE: DONATELLA FALUGIANI

Parte Teorica:

- Apparato muscolare.
- **Ed. Civica:** lo sport come strumento di integrazione sociale
- **Progetto CIC:** Educazione stradale- Incontro con i vigili urbani del Comune di Firenze

Parte pratica:

- **Atletica leggera:** andature atletiche, esercizi di coordinazione ed equilibrio, esercizi di stretching a carattere generale, Corsa di resistenza, corsa di velocità, Staffetta 4x100
- **Pallavolo:** fondamentali individuali e di squadra, partite
- **Pallatamburello:** spiegazione regole del gioco, fondamentali individuali e di squadra
- **Pallacanestro:** fondamentali individuali e di squadra, partite
- **Calcio a cinque:** fondamentali individuali e di squadra, partite
- **Ultimate frisbee:** fondamentali individuali e di squadra, partite
- **Rugby Touch:** fondamentali individuali e di squadra, partite
- **Giochi tradizionali e staffette**
- **Progetti dipartimento:** Softball
- **Uscita didattica al Parco avventura di Vincigliata:** percorsi tra gli alberi e tiro con l'arco

Docente
Donatella Falugiani

Firenze, 07/06/2023