

**LICEO STATALE "NICCOLÒ MACHIAVELLI"**

[www.liceomachiavelli-fiorenze.edu.it](http://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](mailto:fiis00100r@istruzione.it) - PEC: [fiis00100r@pec.istruzione.it](mailto:fiis00100r@pec.istruzione.it)



**A.S. 2022/23**

**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
CLASSE 3^ E INT. SCIENTIFICO**

**DOCENTE: DONATELLA FALUGIANI**

**Parte Teorica:**

- Apparato scheletrico e articolare: ripasso
- Apparato muscolare: ripasso
- Infortuni e primo soccorso.
- Apparato cardiocircolatorio

**Parte pratica:**

- **Atletica leggera:** andature atletiche, esercizi di coordinazione ed equilibrio, esercizi di stretching a carattere generale, Corsa di resistenza, corsa di velocità
- **Pallavolo:** fondamentali individuali e di squadra, partite
- **Softball:** fondamentali individuali e di squadra. Vari inning
- **Ultimate frisbee:** fondamentali individuali e di squadra, partite
- **Rugby Touch:** fondamentali individuali e di squadra, partite
- **Giochi tradizionali e staffette**
- **Progetto dipartimento:** pallatamburello
- **Uscita didattica al Parco avventura di Vincigliata:** percorsi tra gli alberi e tiro con l'arco

Docente  
Donatella Falugiani

Firenze, 07/06/2023