

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 4^ D INT. LINGUISTICO**

DOCENTE: DONATELLA FALUGIANI

Parte Teorica:

- I principi dell'allenamento sportivo
- Apparato cardiocircolatorio
- Ed. Civica: “The social dilemma”

Parte pratica:

- **Andature atletiche**, esercizi di coordinazione ed equilibrio, esercizi di stretching a carattere generale;
- **Pallavolo**: fondamentali individuali e di squadra, partite
- **Rugby Touch**: fondamentali individuali e di squadra, partite
- **Badminton**: fondamentali individuali e di squadra, partite
- **Esercizi con le funicelle**: saltelli individuali e a coppie
- **Giochi tradizionali di squadra e staffette**
- **Progetti dipartimento**: scherma
- **Uscita didattica**: Rafting sulla Sieve

Docente
Donatella Falugiani

Firenze, 07/06/2023