



**Istituto Statale di Istruzione Superiore
"NICCOLÒ MACHIAVELLI"**

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: isismachiavelli@gmail.com - PEC: fiis00100R@pec.istruzione.it



**A.S. 2023/24
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 1^ D INT.**

DOCENTE: DONATELLA FALUGIANI

Attività di accoglienza:

Trekking sulla via degli Scalpellini sa Fiesole a Settignano.

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
test navetta

Giochi di squadra:

-Ultimate frisbee:

Introduzione teorica del gioco .

Progressione didattica composta da: lanci da fermi e in movimento, lanci con presa da terra, i vari tipi di lanci, gioco ultimate frisbee.

-Pallavolo:

Introduzione teorica del gioco .

I fondamentali individuali: palleggio, passaggi a coppie da fermi ed in movimento, il servizio di sicurezza, ricezione a doppia w, i ruoli dei giocatori.

Partite

- Atletica leggera:

La classe ha svolto alcune lezioni e test di ingresso presso il campo sportivo Ridolfi.

-Rugby

La classe ha partecipato al progetto "Rugby" presso la società sportiva Firenze Rugby 1931 della durata di tre lezioni. L'attività è poi continuata durante le lezioni fino alla pratica di partite di Rugby touch

-Teoria:

Apparato scheletrico e articolare

Apparato muscolare

- Ed. civica:

La carta etica dello sport della Regione Toscana;

Articolo 33 della Costituzione Italiana;

La docente
Donatella Falugiani

Firenze, 05/06/2024