

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. 2021/22
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 2^ E INT.**

DOCENTE: DONATELLA FALUGIANI

Parte Teorica:

- Apparato muscolare.
- **Sport individuali e di squadra:** differenze e caratteristiche
- **Atletica leggera:** storia dello sport, evoluzione dei materiali, specialità e gare.
- **Jesse Owens:** biografia. Visione del film “Race: il colore della vittoria”
- **Baseball e softball:** regolamento, fondamentali individuali e di squadra. Visione del film “The perfect game”.
- **Tennis:** storia dello sport, evoluzione dei materiali, fondamentali individuali e di squadra, principali tornei. Visione del film “Borg- Mc Enroe”
- **Nuoto:** storia dello sport, evoluzione dei materiali, gli stili principali, le competizioni.
- **Ed. Civica:** lo sport come strumento di integrazione
- **Progetto CIC:** Educazione stradale

Parte pratica:

- **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
- **Pallatamburello:** spiegazione regole del gioco, fondamentali individuali e di squadra
- **Giochi tradizionali e staffette**
- **Progetti dipartimento:** Test motori stadio di Atletica Ridolfi, Softball

Docente
Donatella Falugiani

Firenze, 07/06/2022