



**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^ E 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;

Le prime donne alle Olimpiadi

La docente  
Donatella Falugiani

Firenze, 05/06/2024