



LICEO STATALE "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: liceomachiavelli.firenze@gmail.com - PEC:

fiis00100r@pec.istruzione.it



A.S 2023/2024
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classe 5 D Internazionale Linguistico

DOCENTE: DONATELLA FALUGIANI

PARTE PRATICA

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

400 mt corsa, andature atletiche, esercizi di stretching a carattere generale, , saltelli con la corda.

Circuiti a stazioni.

Test navetta.

Attività svolta esclusivamente da Gemma Breschi: Tiro con l'arco, presentazione teorica della storia del tiro con l'arco e del regolamento delle competizioni.

Giochi di squadra:

-Pallavolo:

Introduzione teorica del gioco .

I fondamentali individuali: palleggio, bagher , battute di sicurezza.

Fondamentali di squadra: ricezione a "W" , individuazione delle posizioni dei giocatori in campo, ruolo di giocatori.

Partite di pallavolo.

-Pallamano:

Introduzione teorica del gioco.

I fondamentali individuali: palleggio, passaggio, tiro in porta.

I fondamentali di squadra: attacco e difesa a zona

Partite di pallamano

-Ultimate frisbee:

Introduzione teorica del gioco.

Fondamentali individuali: passaggi a coppie da fermi ed in movimento: diritto, rovescio, over.

Partite di Ultimante.

-Calcio:

Passaggi a coppie, tiri in porta e partite



LICEO STATALE “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: liceomachiavelli.firenze@gmail.com - PEC:

fiis00100r@pec.istruzione.it



-Palla tamburello:

Passaggi a coppie e partite

-Softball:

Introduzione teorica del gioco. La battuta e la ricezione con passaggio alle basi, la corsa tra le basi.

Vari innings

-Badminton:

Introduzione teorica del gioco.

Palleggi a coppie: drive, drop, smash.

Partite di doppio

PARTE TEORICA

-Le prime donne alle Olimpiadi

-I pilastri della salute

- Incontro sulla donazione del sangue tenuto dalla dott.ssa Antonella Bertelli consulente sanitario Frates Toscana

- I Campioni nella memoria- incontro con l'Unione Nazionali Veterani dello sport sulle storie di atleti deportati nei campi di concentramento

- Incontro di preparazione alla visita dell'Isola della Gorgona con le Guide Ambientali.

Ed. Civica:

Visita guidata all'isola carcere della Gorgona: incontro con due detenuti, con educatrici e con il direttore del carcere

La docente
Donatella Falugiani

Firenze,05/06/2024



LICEO STATALE “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: liceomachiavelli.firenze@gmail.com - PEC:

fiis00100r@pec.istruzione.it

