



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 E Internazionale Scientifico

DOCENTE: DONATELLA FALUGIANI

Per situazioni contingenti e non programmabili (assemblee, PCTO, incontri di orientamento, sospensioni didattiche) accadute sempre nei giorni delle lezioni curriculari, questo anno scolastico gli incontri con la classe sono stati ridotti e questo ha portato ad una riduzione del programma svolto.

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

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.

PARTE TEORICA

- 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.



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



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