



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 3 E Internazionale

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.
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.

-Pallacanestro:

Introduzione teorica del gioco.

I fondamentali individuali: palleggio, passaggi, arresto ad 1 e 2 tempi, tiro al canestro, terzo tempo.

I fondamentali di squadra: difesa ad uomo e a zona.

Partite 3vs3.

-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

-Palla tamburello:

La classe ha partecipato al progetto di Palla Tamburello della durata di tre lezioni tenuto da istruttori della società C.S Tamburello e al Trofeo di fine corso presso lo Sferisterio



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



delle cascine.

PARTE TEORICA

- Apparato cardio-circolatorio
- Apparato respiratorio

Ed. Civica:

- Sport e sostenibilità ambientale

Uscita didattica:

- Trekking al Parco Nazionale delle foreste Casentinesi, Monte Falterona e Campigna

La docente
Donatella Falugiani

Firenze, 05/06/2024