



**LICEO STATALE "NICCOLÒ MACHIAVELLI"**  
[www.liceomachiavelli-firenze.edu.it](http://www.liceomachiavelli-firenze.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](mailto:fiis00100r@istruzione.it) - PEC: [fiis00100r@pec.istruzione.it](mailto:fiis00100r@pec.istruzione.it)



**A.S. 2020/21**  
**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**CLASSE 1^ D INT.**

**DOCENTE: DONATELLA FALUGIANI**

**Parte Teorica:**

Lectures and comments from the textbook:

- L'archeologia del movimento: la preistoria, le prime civiltà, il mondo classico, i romani, il medioevo, umanesimo e rinascimento;
- Dalla ginnastica alle scienze motorie e sportive;
- Star bene con se stessi e con gli altri: l'autostima, l'empatia, il bullismo. Visione del film "Wonder";
- Il linguaggio comunicativo/espressivo: la danza, il mimo, il circo, musica e movimento. Visione del film "Billy Elliot".
  
- Apparato scheletrico e articolare.
  
- **Gli sport di squadra:** caratteristiche generali.
- **Baseball e softball:** regolamento, fondamentali individuali e di squadra. Visione del film "The perfect game".
- **La pallavolo:** storia dello sport, regolamento, fondamentali individuali e di squadra, ruoli dei giocatori. Visione del film "Una stagione da ricordare".
- **La pallacanestro:** storia dello sport, regolamento, fondamentali individuali e di squadra, ruoli dei giocatori. Visione del film "Coach Carter".
- **La pallamano:** storia dello sport, regolamento, fondamentali individuali e di squadra, ruoli dei giocatori.
- **Il rugby:** storia dello sport, regolamento, fondamentali individuali e di squadra, ruoli dei giocatori.
- **Il calcio a cinque:** storia dello sport, regolamento, fondamentali individuali e di squadra, ruoli dei giocatori. Visione del film "Pelé"

**Parte pratica:**

Andature atletiche, esercizi di coordinazione ed equilibrio, esercizi di stretching a carattere generale;  
Test motori: esagono, equilibrio statico, velocità 30 mt.  
Esercizi con la fune lunga: entrata, saltelli ed uscita con la fune in movimento.  
Giochi tradizionali

Docente  
Donatella Falugiani

Firenze, 07/06/2021