



LICEO STATALE "NICCOLÒ MACHIAVELLI"
www.liceomachiavelli-fiorenze.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 - PEC: fiis00100r@pec.istruzione.it



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

DOCENTE: DONATELLA FALUGIANI

Parte Teorica:

Lecture e commenti dal libro di testo su:

- Il linguaggio comunicativo/espressivo: la danza, il mimo, il circo, musica e movimento. Visione del film "Billy Elliot".

Apparato scheletrico e articolare.

La qualità motoria coordinativa dell'equilibrio.

- **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. Visione del film "Forever strong".
- **Il calcio a cinque:** storia dello sport, regolamento, fondamentali individuali e di squadra, ruoli dei giocatori.

Parte pratica:

Andature atletiche, esercizi di coordinazione ed equilibrio, esercizi di stretching a carattere generale;

Test motori: esagono, equilibrio statico, velocità 30 mt, salto in lungo.

Esercizi con la fune lunga: entrata, saltelli ed uscita con la fune in movimento.

Giochi tradizionali

Docente
Donatella Falugiani

Firenze, 07/06/2021