



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 3^ D INT. LINGUISTICO

DOCENTE: DONATELLA FALUGIANI

Parte Teorica:

Lecture e commenti dal libro di testo su:

- 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" e del film "Flashdance"
- Infortuni e primo soccorso.
- La qualità motoria coordinativa dell'equilibrio.
- **Gli sport di squadra:** caratteristiche generali.
- **La palla tamburello:** Storia e origine dello sport, regolamento, fondamentali individuali e di squadra.
- **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.
- **Storia delle Olimpiadi:** tra sport e politica. Visione documentario sulle Olimpiadi di Monaco di Baviera 1972,
- **La nascita delle Paralimpiadi:** visione documentario "Rising Phoenix"

Parte pratica:

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

Docente
Donatella Falugiani

Firenze, 07/06/2021