



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 4^ D INT. LINGUISTICO

DOCENTE: DONATELLA FALUGIANI

Parte Teorica:

- **La respirazione** e i suoi collegamenti con l'emozione.
- **I principi** dell'allenamento sportivo.
- **Biografia** di Jesse Owens. Visione e commento del film "Race".
- **Biografia** di Nelson Mandela. Visione e commento del film "Invictus".
- **Storia delle Olimpiadi**: tra sport e politica. Visione e commento del documentario sulle Olimpiadi di Monaco di Baviera 1972.
- **La nascita delle Paralimpiadi**. Visione e commento del documentario "Rising Phoenix".
- **Il doping e il doping di Stato**. Visione e commento del documentario "Icarus".
- **Gli sport di squadra**: caratteristiche generali.
- **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".
- **Il calcio a cinque**: storia dello sport, regolamento, fondamentali individuali e di squadra, ruoli dei giocatori. Visione del film "Pelé".
- **Relazioni** di approfondimento su sport meno conosciuti.

Parte pratica:

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

Docente
Donatella Falugiani

Firenze, 07/06/2021