



LICEO STATALE "NICCOLÒ MACHIAVELLI"

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 - PEC: fiis00100r@pec.istruzione.it



A.S. 2020/21
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 5^ D INT. LINGUISTICO

DOCENTE: DONATELLA FALUGIANI

Parte Teorica:

- **La respirazione** e i suoi collegamenti con l'emozione.
- **I meccanismi** di produzione dell'energia muscolare.
- **Biografia** di Jesse Owens. Visione e commento del film "Race".
- **Biografia** di Nelson Mandela. Visione e commento del film "Invictus".
- **Storia e sociologia dello sport:** lo sport durante il fascismo.
- **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".
- **La donazione del sangue.**
- **Gli sport individuali:** caratteristiche generali.
- **L'atletica leggera :** storia ed evoluzione dello sport e dei materiali, le discipline dell'atletica leggera. Visione e commento del film " In corsa per la vita" .
- **Il nuoto:** storia ed evoluzione dello sport e dei materiali, gli stili, il regolamento, le gare.
- **Il tennis:** storia ed evoluzione dello sport e dei materiali, i colpi principali, il regolamento, i tornei più importanti. Visione del film: "Borg-Mc Enroe"
- **La ginnastica artistica e ritmica:** storia ed evoluzione dello sport, le differenze, le varie specialità, le competizioni, il sistema dei punteggi.
- **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.
Esercizi con la fune lunga: entrata, saltelli ed uscita con la fune in movimento.
Giochi tradizionali

Docente
Donatella Falugiani

Firenze, 07/06/2021