



LICEO STATALE "NICCOLÒ MACHIAVELLI"

[www.liceomachiavelli-fiorenze.edu.it](http://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](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 5^ M INT. LINGUISTICO**

**DOCENTE: DONATELLA FALUGIANI**

**Parte Teorica:**

- **I meccanismi** di produzione dell'energia muscolare.
- **La respirazione** e i suoi collegamenti con l'emozione.
- **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.
- **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