

**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. 2021/22  
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
CLASSE 2^ D INT.**

**DOCENTE: DONATELLA FALUGIANI**

**Parte Teorica:**

- Apparato muscolare.
- **Sport individuali e di squadra:** differenze e caratteristiche
- **Atletica leggera:** storia dello sport, evoluzione dei materiali, specialità e gare.
- **Jesse Owens:** biografia. Visione del film “Race: il colore della vittoria”
- **Ginnastica ritmica e artistica:** differenze, materiali, competizioni. Visione del film “ La forza del campione”
- **Ed Civica:** World Anti Doping Agency (WADA). Visione del documentario “Icarus”
- **Progetto CIC:** Educazione stradale

**Parte pratica:**

- **Atletica leggera:** andature atletiche, esercizi di coordinazione ed equilibrio, esercizi di stretching a carattere generale, Corsa di resistenza, corsa di velocità, getto del peso, salto in lungo, Sargent test, getto del vortex, circuito di destrezza, saltelli con la funicella, test di flessibilità.
- **Pallavolo:** fondamentali individuali e di squadra, partite
- **Pallacanestro:** fondamentali individuali e di squadra, giochi propedeutici
- **Giochi tradizionali e staffette**
- **Progetti dipartimento:** Test motori stadio di Atletica Ridolfi, Softball

Docente  
Donatella Falugiani

Firenze, 07/06/2022