



LICEO STATALE "NICCOLÒ MACHIAVELLI"

[www.liceomachiavelli-firenze.gov.it](http://www.liceomachiavelli-firenze.gov.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: [liceomachiavelli.firenze@gmail.com](mailto:liceomachiavelli.firenze@gmail.com) - PEC:

[fiis00100r@pec.istruzione.it](mailto:fiis00100r@pec.istruzione.it)



**A.S 2023/2024**  
**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**Classe 4 D Internazionale Linguistico**

**DOCENTE: DONATELLA FALUGIANI**

**PARTE PRATICA**

Attività ed esercizi a carico naturale

attività ed esercizi di opposizione e resistenza

attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni variate.

Test navetta

**Giochi di squadra:**

**-Pallavolo:**

Introduzione teorica del gioco .

I fondamentali individuali: palleggio, bagher , battute di sicurezza.

Fondamentali di squadra: ricezione a "W" , individuazione delle posizioni dei giocatori in campo, ruolo di giocatori.

Partite di pallavolo.

**-Pallamano:**

Introduzione teorica del gioco.

I fondamentali individuali: palleggio, passaggio, tiro in porta.

I fondamentali di squadra: attacco e difesa a zona

Partite di pallamano

**-Ultimate frisbee:**

Introduzione teorica del gioco.

Fondamentali individuali: passaggi a coppie da fermi ed in movimento: diritto, rovescio, over.

Partite di Ultimate.

**-Softball:**

Introduzione teorica del gioco. La battuta e la ricezione con passaggio alle basi, la corsa tra le basi.

Vari innings

**PARTE TEORICA**

Le prime donne alle Olimpiadi

**Ed. Civica:**

-Body Shaming

Firenze,05/06/2022

La docente  
Donatella Falugiani



**LICEO STATALE “NICCOLÒ MACHIAVELLI”**

[www.liceomachiavelli-firenze.gov.it](http://www.liceomachiavelli-firenze.gov.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: [liceomachiavelli.firenze@gmail.com](mailto:liceomachiavelli.firenze@gmail.com) - PEC:

[fiis00100r@pec.istruzione.it](mailto:fiis00100r@pec.istruzione.it)

