



LICEO STATALE "NICCOLÒ MACHIAVELLI"

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 - PEC:

fiis00100r@pec.istruzione.it



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

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.

-Pallacanestro:

Introduzione teorica del gioco.

I fondamentali individuali: palleggio, passaggi, arresto ad 1 e 2 tempi, tiro al canestro, terzo tempo.

I fondamentali di squadra: difesa ad uomo e a zona.

Partite 3vs3.

-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 Ultimante.

-Calcio:

Passaggi a coppie, tiri in porta e partite

-Palla tamburello:

Passaggi a coppie e partite



LICEO STATALE “NICCOLÒ MACHIAVELLI”

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 - PEC:

fiis00100r@pec.istruzione.it



-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

-I pilastri della salute

-Il linguaggio del corpo: prossemica

Uscita didattica:

-Rafting sulla Sieve

La docente
Donatella Falugiani

Firenze,05/06/2024