



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. 2024/2025

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 2^A Sez D Internazionale

DOCENTE: DONATELLA FALUGIANI

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.

Sergeant test

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: rimbalzo, passaggio, arresto ad un tempo, tiro al canestro con arresto ed in terzo tempo.

Partite 3VS3

-Softball

la classe ha partecipato al progetto "Softball " della durata di una lezione nell'intera mattina tenute da istruttori della società sportiva " FirenzeSoftball".

Le lezioni di softball sono proseguite svolte dall'insegnante durante le lezioni curricolari.

-Tennis tavolo:

Introduzione teorica del gioco .

Palleggi e partite sia in singolo che in doppio.

-Atletica leggera:

Corsa, andature atletiche

-Ultimate Frisbee:

Passaggi a coppie da fermi ed in movimento.

Ricerca della precisione del passaggio attraverso giochi di squadra.

Partite di Ultimate.



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



Badminton:

Introduzione teorica del gioco .

I fondamentali: impugnatura di diritto e di rovescio, i colpi: drive, lift, clear.

Palleggi a coppie.

Partita di doppio

-Pallatamburello:

Introduzione teorica del gioco .

I fondamentali a coppie: palleggio di diritto e di rovescio, palleggio individuale al muro

-Uscita didattica al parco avventura di Vincigliata.

Tree adventure e tiro con l'arco

-Teoria:

Apparato cardio circolatorio

Apparato respiratorio

-Ed. Civica:

La responsabilità sociale: relazione tra ambiente e sport

Firenze, 05/06/2025

La docente
Donatella Falugiani