



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. 2024/2025**

**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Classe 2<sup>a</sup> Sez E 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.

Test del salto in lungo da fermi

Sergeant test

Es. di coordinazione individuali e a coppie con le funicelle.

Giochi tradizionali popolari.

**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.

**-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, salto in alto stile Fosbury.

**-Uscita didattica al parco avventura di Vincigliata.**

Tree adventure e tiro con l'arco

**-Teoria:**

Apparato cardio circolatorio



**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)



Apparato respiratorio

**-Ed. Civica:**

La responsabilità sociale: relazione tra ambiente e sport

Firenze, 05/06/2025

La docente  
Donatella Falugiani