



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 3 E Internazionale

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.

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.

-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.

-Tennis tavolo:

Introduzione teorica del gioco .

Palleggi e partite sia in singolo che in doppio.

-Palla tamburello:

La classe ha partecipato al progetto di Palla Tamburello della durata di tre lezioni tenuto da istruttori della società C.S Tamburello e al Trofeo di fine corso presso lo Sferisterio delle cascine.

PARTE TEORICA

-Apparato cardio-circolatorio



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



-Apparato respiratorio

Ed. Civica:

-La responsabilità sociale: la relazione tra ambiente e sport

Uscita didattica:

-Passeggiata con le ciaspole al Parco Nazionale delle foreste Casentinesi, Monte Falterona e Campigna

La docente
Donatella Falugiani

Firenze,05/06/2025