



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 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.

Corsa ed andature atletiche.

Test del salto in lungo da fermi.

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

-Rugby touch:

Introduzione teorica del gioco.

Fondamentali individuali: passeggi indietro in movimento, concetto del "sostegno". Il

Rollball: rimessa in gioco dopo il touch.

-Tennis tavolo:

Introduzione teorica del gioco .

Palleggi e partite sia in singolo che in doppio

-Arrampicata Sportiva:

La classe ha partecipato a 3 lezioni di arrampicata sportiva presso la palestra "Area51

Climbing center" di Scandicci

-Giornata della memoria:

Tre campioni dello sport di oggi ricordano e raccontano tre sportivi ebrei del passato

Ed. Civica:

- Sport e Body Shaming
- Visione del film "Mia" e dibattito sulle relazioni tossiche e il revenge porn



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



-Uscita didattica:

Rafting e canoa sull'Arno

Firenze,05/06/2025

La docente
Donatella Falugiani