



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 4E 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.

400 mt corsa, andature atletiche, esercizi di stretching a carattere generale.

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

-Calcio:

Passaggi a coppie, tiri in porta e partite

-Rugby touch:

Introduzione teorica del gioco.

Fondamentali individuali: passaggi 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



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



PARTE TEORICA

-I pilastri della salute.

ED CIVICA:

-Sport e body shaming.

-Visione del film “L'accusa” riflessione sul tema della violenza contro la donna con la sociologa Mariella Orsi.

- Conferenza sull' Intelligenza artificiale nello studio del mondo socioeconomico.

-Uscita didattica:

Rafting e canoa sull'Arno

La docente
Donatella Falugiani

Firenze,05/06/2025