



**Istituto di Istruzione Superiore  
Alberti - Dante  
Firenze**

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**A.S 2022/2023**

**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**DOCENTE: STEFANO RAFFINI**

**INDIRIZZO: CLASSICO    CLASSE 1^    SEZ: A CAMBRIDGE**

### **Impegno didattico**

- Ore settimanali: 2
- Ore didattiche effettivamente svolte: 59

### **Unità didattiche svolte:**

- 1) Incremento delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza), capacità coordinative;
- 2) Acquisizione di alcune metodologie di allenamento muscolare: isometria;
- 3) Capacità di controllo tonico posturale;
- 4) Incremento della mobilità e flessibilità muscolare;
- 5) Metodologia di allungamento muscolare;





**Istituto di Istruzione Superiore  
Alberti - Dante  
Firenze**

- 6) Conoscenza ed esecuzione del gioco sportivo di squadra della pallavolo e perfezionamento dei fondamentali di gioco;
- 7) Strutturazione spazio-temporale;
- 8) Conoscenze delle abilità espressive con particolare riferimento alla “body-percussion”;
- 9) Attività di team building presso Museo del Calcio di Firenze;
- 10) Incremento dell’equilibrio statico e dinamico;
- 11) Il concetto dinamico di salute e i corretti stili di vita;
- 12) La classificazione degli sport;
- 13) Conoscenza dei gesti fondamentali del gioco del basket;
- 14) Partecipazione torneo pallavolo biennio;
- 15) Conoscenza ed esecuzione del gioco sportivo del badminton e del tennis- tavolo;





**Istituto di Istruzione Superiore  
Alberti - Dante  
Firenze**

Il seguente programma è stato visionato ed accettato dagli studenti.

Firenze, 10-06-2023

Il Docente

Prof. Stefano Raffini

*Stefano Raffini*





**Istituto di Istruzione Superiore  
Alberti - Dante  
Firenze**



FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

pon  
2014-2020



Istituto di Istruzione Superiore Alberti - Dante - Via San Gallo, 68 - 50129 Firenze (FI) - Tel.055/484927 - 055/485180 - Cod.mecc. FIIS03200C  
Cod. fiscale: 94276800482 - C.U.UFMV5P; e-mail: [fiis03200c@istruzione.it](mailto:fiis03200c@istruzione.it); pec: [fiis03200c@pec.istruzione.it](mailto:fiis03200c@pec.istruzione.it); sito web: <http://www.iisalberti-dante.it>  
Sede Principale: Liceo Artistico e Liceo Artistico Serale - Via San Gallo, 68 - Tel.055/484927 - 055/485180  
Sede Associata: Liceo Artistico - Via Magliabechi, 9 - Tel.055/2480088  
Sede Associata: Liceo Classico e Liceo Musicale - Via Puccinotti, 55 - Tel.055/490268