



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

PROGRAMMA SVOLTO

A.S 2024/2025

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E
SPORTIVE

DOCENTE: LUCIA FRANCHINI

INDIRIZZO: CLASSICO CLASSE 3 SEZ: B

Impegno didattico

- Ore settimanali: 2 _____
- Ore didattiche effettivamente svolte 52

Unità didattiche svolte:

[Inserire le unità didattiche corrispondenti nell'ordine di svolgimento]

__* Metodologia e pratica dell'attivazione fisiologica (riscaldamento)





Istituto di Istruzione Superiore

Alberti - Dante

Firenze

*Conoscenza delle funzioni dell'attivazione fisiologica in funzione della prevenzione agli infortuni e alla corretta preparazione del corpo in relazione alla specifica attività da svolgere

*Potenziamento fisiologico : Incremento delle capacità condizionali (forza velocità resistenza) e relativi test motori ; incremento delle capacità coordinative (equilibrio statico e dinamico) e relativi test motori

*Rielaborazione e consolidamento degli schemi motori di base, della strutturazione spazio-temporale della percezione del corpo proprio , del controllo tonico, dell'aggiustamento posturale.

*Incremento della mobilità e flessibilità articolare (stretching) metodo B.Anderson

*Conoscenza della tecnica di concentrazione e attenzione

*Conoscenza ed esecuzione del gioco sportivo di squadra della pallavolo :- perfezionamento dei fondamentali di gioco (palleggio. bagher, servizio, pallonetto, muro schiacciata)

*Conoscenza delle strategie di gioco attacco e difesa e della formazione dei giocatori in campo

*Conoscenza del regolamento tecnico e relativo arbitraggio

*Conoscenza ed esecuzione dei giochi sportivi individuali: tennis-tavolo e badminton

TEORIA





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

Approfondimenti per il percorso formativo di educazione civica e per il concetto di salute e benessere

* Le dipendenze dell'era della transizione digitale:

-la dipendenza digitale

-la dipendenza affettiva

* Lo sport ed il razzismo

* Lo sport e la discriminazione di genere

Il seguente programma è stato visionato ed accettato dagli studenti.

Firenze, 5 giugno 2025 _____

Docente





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

Lucia Franchini



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; pec: 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