



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

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**A.S 2024/2025**

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E  
SPORTIVE

---

DOCENTE: LUCIA FRANCHINI

INDIRIZZO: CLASSICO CLASSE 1 SEZ. A CAMBRIDGE

### **Impegno didattico**

- Ore settimanali: 2 \_\_\_\_\_
- Ore didattiche effettivamente svolte 51

### **Unità didattiche svolte:**

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

\_\_\* Metodologia e pratica dell'attivazione fisiologica (riscaldamento)



FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

pon  
2014-2020





**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 : Sviluppo delle capacità condizionali (forza velocità resistenza) e relativi test motori ; sviluppo 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.

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

\*Conoscenza della tecnica di concentrazione e attenzione

## AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

\*Conoscenza ed esecuzione del gioco sportivo di squadra della pallavolo , 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

-La corretta alimentazione

Visione del docu-film di M.Spurlock Super Size Me e relativo questionario

Il docu-film tratta le problematiche legate alla salute e alla dipendenze relative all'abuso degli alimenti ultraprocessati dei fast food - cibo spazzatura (Junk Food)-

Il seguente programma è stato visionato ed accettato dagli studenti.

Firenze, 6 giugno 2025\_\_\_\_\_

Docente

\_\_Lucia Franchini



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



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