



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

PROGRAMMA SVOLTO

A.S 2024/2025

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: LUCIA FRANCHINI

INDIRIZZO: CLASSICO CLASSE 5 SEZ: A

Impegno didattico

- Ore settimanali: 2
- Ore didattiche effettivamente svolte ----- 50

Unità didattiche svolte:

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

1) Teoria e metodologia dell'attivazione fisiologica in funzione dell'allenamento





_2) Potenziamento fisiologico: incremento delle capacità condizionali (forza, velocità , resistenza) relativi test motori -incremento delle capacità coordinative (equilibrio statico e dinamico) e test motori relativi

3)_ Consolidamento degli schemi motori di base, della strutturazione spazio-temporale ,della percezione del corpo proprio , del controllo tonico muscolare e aggiustamento posturale

4) Incremento della mobilità e flessibilità articolare metodo stretching di Bob Anderson

5) Conoscenza _ed esecuzione del gioco sportivo di squadra della pallavolo: perfezionamento dei fondamentali di gioco (palleggio, bagher, servizio, pallonetto, schiacciata e muro) _Conoscenza delle strategie di gioco (attacco e difesa)

Conoscenza del regolamento tecnico e relativo arbitraggio

6)_ Conoscenza ed esecuzione dei giochi individuali tennis-tavolo e badminton e relativi regolamenti

7) Tecnica decontratturante muscolare.

8) Tecnica di rilassamento propriocettiva Eutonia di G.Alexander

Approfondimenti teorici

1) Il movimento umano e le sue diversificazioni: movimento corticale, automatico e riflesso e comprensione delle diverse azioni motorie

2) gli Schemi Motori di base dalla nascita alla adolescenza

Il sistema nervoso ed il doping;





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

Alimentazione dell'atleta;

La Comunicazione non verbale;

LE OLIMPIADI

Le Olimpiadi dell'Antica Grecia

Le Olimpiadi di Berlino del 1936

Le Olimpiadi durante la Guerra Fredda

Le Olimpiadi di Monaco di Baviera del 1972

Il seguente programma è stato visionato ed accettato dagli studenti.

Firenze, _13 maggio 2025_____

Docente

Lucia Franchini

