



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

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**A.S 2023/2024**

DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Piero Amati

INDIRIZZO: Architettura / Scultura    CLASSE 5    SEZ: A

### **Impegno didattico**

- Ore settimanali: due
- Ore didattiche effettivamente svolte 44

### **Unità didattiche svolte:**

- 1)Potenziamento delle capacità condizionali in particolare la Resistenza-Muscolarizzazione Generale
- 2) Giochi Sportivi La Pallavolo potenziamento dei Fondamentali Tecnici.Palleggio a due mani-Bagher-La battuta- La schiacciata -Muro
- 3) La Tattica nella Pallavolo nelle sue forme più semplici utilizzando



FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

pon  
2014-2020





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

partite

4) Pallacanestro: Potenziamento dei Fondamentali Tecnici-  
Palleggio.Passaggi-Dai e Vai-Tiro-Terzo tempo.

5) Partite e sviluppo Tattica nelle sue forme più elementari.

6) Tecniche essenziali di allungamento muscolare.

7) Badminton

Il seguente programma è stato visionato ed accettato dagli studenti.

Firenze, 03/05/2024

Docente *Piero Amati*



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



**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