



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

PROGRAMMA SVOLTO

A.S 2023/2024

DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Piero Amati

INDIRIZZO: Grafica Classe 5 Sez: C

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, 07/05/2024

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; 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



**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; 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