

# ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE “ALBERTI-DANTE”

Via San Gallo, 68 – 50129 Firenze (FI) – Tel. 055/484927 Fax 055/486787  
Sede Associata – Liceo Artistico Via Magliabechi, 9 Tel. 055/2480088 – Fax 055/2480415

Sede Associata - Liceo Classico e Liceo Musicale, Via Puccinotti, 55 tel. 055/490268 e-mail: [fis03200c@istruzione.it](mailto:fis03200c@istruzione.it)  
Cod. Mecc. FIIS03200C - Cod. fisc. 94276800482 - C.U. UFMV5P

## Programma classe 4C Scienze Motorie e Sportive

Prof. Piero Amati a.s 2021/2022

Il programma della materia a causa di una palestra distante dall'edificio scolastico ha subito una carenza sia per i contenuti che per le ore effettive di lezione

### • CONTENUTI

- Esercitazioni individuali, a coppie e a piccoli gruppi a corpo libero o con piccoli attrezzi (vari tipi di palloni, funicelle, ostacoli, bastoni, elastici e tappetini) per l'affinamento delle capacità motorie coordinative
- Esercitazioni individuali e a coppie di azione/reazione/opposizione, esercitazione di respirazione e stretching
- Esercitazioni a corpo libero per il miglioramento delle qualità condizionali
- Teoria e pratica fondamentali individuali e di squadra di alcune discipline sportive: **Pallavolo, Pallacanestro, Calcetto, Badminton**  
Affidamento di compiti di arbitraggio guidato
- Teoria del concetto di gioco
- Teoria sul concetto di salute e benessere
- Teoria Alimentazione e problematiche.

## 2 – METODOLOGIE

- Lezione frontale dell'insegnante
- Partecipazione studente nelle fasi di arbitraggio guidato
- Libro di testo per approfondimenti e per esonerati alla pratica