



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

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**A.S 2024/2025**

DISCIPLINA: Scienze Motorie

DOCENTE: Viviana Ronci

INDIRIZZO: Artistico CLASSE 3 SEZ: G

### **Impegno didattico**

- Ore settimanali: 2
- Ore didattiche effettivamente svolte: 46

### **Unità didattiche svolte:**

#### **Coordinamento e consolidamento degli schemi motori di base**

- Consolidamento e sviluppo delle capacità coordinative e condizionali
- Coordinazione dinamica generale, equilibrio, schema corporeo, lateralità, organizzazione spazio-temporale
- Coordinazione oculo-manuale, capacità di dissociazione, educazione al ritmo attraverso giochi destrutturati o adattati al gruppo.

#### **Promozione di uno Stile di Vita Attivo e Salutare**

- Sensibilizzare gli studenti all'importanza dell'attività fisica regolare per il benessere psicofisico e alla conoscenza delle norme di sicurezza.



FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

pon  
2014-2020





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

**Potenziamento fisiologico**

- Miglioramento della coordinazione, equilibrio, forza, velocità e resistenza attraverso una varietà di attività ludico-motorie e sportivo-disciplinari.

**Conoscenza delle regole**

- Conoscenza delle regole comportamentali nei giochi di squadra per il raggiungimento di un obiettivo comune
- Sviluppo delle competenze sociali e relazionali, favorendo la cooperazione, il rispetto delle regole e degli altri .

**Parte Teorica**

- Schemi motori di base
- Capacità coordinative generali e speciali
- Le regole e il gioco della pallavolo
- Le regole e il gioco del basket
- Promozione di uno stile di vita attivo e salutare;
- L'alimentazione
- Il benessere fisico e psico fisico
- Simone Biles e la pressione sociale a livello sportivo
- Pelé: lo sport come riscatto morale e di vita

Il seguente programma è stato visionato ed accettato dagli studenti.

Firenze, 07/06/25

Docente

Viviana Ronci





**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