



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

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**A.S 2024/2025**

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E  
SPORTIVE

---

DOCENTE: LUCIA FRANCHINI

---

INDIRIZZO: CLASSICO CLASSE 4 SEZ: B

### **Impegno didattico**

- Ore settimanali: 2 \_\_\_\_\_
- Ore didattiche effettivamente svolte -----64

### **Unità didattiche svolte:**

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

\_\_\* Metodologia e pratica dell'attivazione fisiologica (riscaldamento)





**Istituto di Istruzione Superiore**

**Alberti - Dante**

**Firenze**

\*Conoscenza delle funzioni dell'attivazione fisiologica in funzione della prevenzione agli infortuni e alla corretta preparazione del corpo in relazione alla specifica attività da svolgere

\*Potenziamento fisiologico : Incremento delle capacità condizionali (forza velocità resistenza ) e relativi test motori ; incremento delle capacità coordinative( equilibrio statico e dinamico) e relativi test motori

\*Rielaborazione e consolidamento degli schemi motori di base, della strutturazione spazio-temporale della percezione del corpo proprio , del controllo tonico, dell'aggiustamento posturale.

\*Incremento della mobilità' e flessibilità articolare ( stretching) metodo B.Anderson

\*Conoscenza della tecnica di concentrazione e attenzione

\*Conoscenza ed esecuzione del gioco sportivo di squadra della pallavolo :- perfezionamento dei fondamentali di gioco (palleggio. bagher, servizio, pallonetto, muro schiacciata)

\*Conoscenza delle strategie di gioco attacco e difesa e della formazione dei giocatori in campo

\*Conoscenza del regolamento tecnico e relativo arbitraggio

\*Conoscenza ed esecuzione dei giochi sportivi individuali: tennis-tavolo e badminton

## TEORIA





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

Approfondimenti sui giochi sportivi dell'antichità

\*Il calcio storico fiorentino

\*Hockey

\*Le olimpiadi dell'antica Grecia

°Il polo

Approfondimento sull'intelligenza emotiva.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Il seguente programma è stato visionato ed accettato dagli studenti.

Firenze, 4 giugno 2025 \_\_\_\_\_

Docente





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

Lucia Franchini



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