



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

PROGRAMMA SVOLTO

A.S 2024/2025

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E
SPORTIVE

DOCENTE: LUCIA FRANCHINI

INDIRIZZO: CLASSICO CLASSE 2 SEZ: A
CAMBRIDGE

Impegno didattico

- Ore settimanali: 2 _____
- Ore didattiche effettivamente svolte 57

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 : Sviluppo delle capacità condizionali (forza velocità resistenza) e relativi test motori ; sviluppo 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.

*sviluppo della mobilità e flessibilità articolare (stretching) metodo B.Anderson

*Conoscenza della tecnica di concentrazione e attenzione

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

*Conoscenza ed esecuzione del gioco sportivo di squadra della pallavolo , 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 per il percorso formativo di educazione civica e per il concetto di salute e benessere

*** E DIPENDENZE:**

-la dipendenza digitale

-la dipendenza affettiva

-l'alcoolismo

-Il tabagismo

-La ludopatia ed il gioco d'azzardo

- Le sostanze stupefacenti





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

Il seguente programma è stato visionato ed accettato dagli studenti.

Firenze, 26 maggio 2025 _____

Docente

__Lucia Franchini

