



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

PROGRAMMA SVOLTO

A.S 2024/2025

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: MATTEO PICCINI

INDIRIZZO: MUSICALE CLASSE 4 SEZ: B

Impegno didattico

- Ore settimanali: 2
- Ore didattiche effettivamente svolte: 59



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**

Unità didattiche svolte:

- Capacità condizionali/coordinative
- Cenni di teoria e metodologia allenamento sportivo, allenamento sportivo
- Dipendenze: fumo, alcol, droghe, tecnologiche

- Approfondimento e padronanza degli schemi motori propri di varie discipline a carattere sportivo e/o espressivo

- Praticare gli sport approfondendo la tecnica e la tattica

- Sviluppo capacità motorie

- Conoscenza ed esecuzione di alcuni sport di squadra/individuali (pallavolo, basket, tennistavolo, badminton, atletica leggera)

- Esercizi di base a corpo libero anche con l'ausilio di ritmi musicali.
- Esercizi di stretching.
- Esercizi di tonificazione generale a carico naturale o con piccoli attrezzi.
- Esercizi preatletici.
- Esercizi con piccoli attrezzi.
- Esercizi ai grandi attrezzi.
- Esercizi di preacrobatica e acrobatica.



FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020





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

- Conoscenza dei fondamentali individuali degli sport di squadra (pallavolo, basket)
- Approfondire i gesti tecnici degli sport di squadra (pallavolo, basket)
- Approfondire gli sport individuali (tennistavolo, badminton, atletica leggera)
- Conoscenza dei comportamenti di sicurezza e prevenzione verso di sé e verso i compagni sia in situazioni di gioco o di assistenza in esercizi individuali.

Il seguente programma è stato visionato ed accettato dagli studenti

Firenze, 05/06/2025

Docente

Matteo Piccini



FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020



