



**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. B

### **Impegno didattico**

- Ore settimanali: 2
- Ore didattiche effettivamente svolte 56

### **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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

pon  
2014-2020





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

Il seguente programma è stato visionato ed accettato dagli studenti.

Firenze, 26 maggio 2025 \_\_\_\_\_

Docente

\_\_Lucia Franchini

