



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

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**A.S 2024 / 2025**

**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**DOCENTE: STEFANO RAFFINI**

**INDIRIZZO: MUSICALE CLASSE: 5^ SEZ. A**

### **IMPEGNO DIDATTICO:**

Ore settimanali: **2**

Ore didattiche effettivamente svolte: **58**

### **UNITA' DIDATTICHE SVOLTE:**

- 1) incremento delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza), capacità coordinative;**
- 2) capacità di controllo tonico posturale;**
- 3) incremento della mobilità e flessibilità muscolare;**



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



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

- 4) metodologia di allungamento muscolare;
- 5) conoscenza ed esecuzione del gioco sportivo di squadra della pallavolo e perfezionamento dei fondamentali di gioco;
- 6) strutturazione spazio-temporale;
- 7) incremento dell'equilibrio statico e dinamico;
- 8) partecipazione torneo pallavolo triennio;
- 9) conoscenza ed esecuzione del gioco sportivo del badminton e del tennis- tavolo;
- 10) tecniche di rilassamento propriocettiva Eutonia di G. Alexander ;
- 11) conoscenza dell'allenamento sportivo e del principio di supercompensazione;
- 12) classificazione degli sport;
- 13) conoscenza delle discipline dell'atletica leggera;
- 14) conoscenza del movimento olimpico e approfondimento di specifiche Olimpiadi;
- 15) Corso BLSD di primo soccorso;

**Note:** lo svolgimento del programma è stato condizionato dalle numerose ore di lezione non svolte per impegni didattici e istituzionali della classe.





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

Firenze, 14- 05- 2025

Il Docente

prof. Stefano Raffini



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