



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

PROGRAMMA SVOLTO

A.S 2024/2025

DISCIPLINA: Scienze Motorie

DOCENTE: Viviana Ronci

INDIRIZZO: Musicale CLASSE I SEZ: B

Impegno didattico

- Ore settimanali: 2
- Ore didattiche effettivamente svolte: 52

Unità didattiche svolte:

Coordinamento e consolidamento degli schemi motori di base

- Consolidamento e sviluppo delle capacità coordinative e condizionali
- Coordinazione dinamica generale, equilibrio, schema corporeo, lateralità, organizzazione spazio-temporale
- Coordinazione oculo-manuale, capacità di dissociazione, educazione al ritmo attraverso giochi destrutturati o adattati al gruppo.

Promozione di uno Stile di Vita Attivo e Salutare

- Sensibilizzare gli studenti all'importanza dell'attività fisica regolare per il benessere psicofisico e alla conoscenza delle norme di sicurezza.



FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020





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

Potenziamento fisiologico

- Miglioramento della coordinazione, equilibrio, forza, velocità e resistenza attraverso una varietà di attività ludico-motorie e sportivo-disciplinari.

Conoscenza delle regole

- Conoscenza delle regole comportamentali nei giochi di squadra per il raggiungimento di un obiettivo comune
- Sviluppo delle competenze sociali e relazionali, favorendo la cooperazione, il rispetto delle regole e degli altri .

Parte Teorica

- Promozione di uno stile di vita attivo e salutare;
- Schemi motori di base
- Capacità coordinative generali e speciali
- Le regole e il gioco della pallavolo
- Le regole e il gioco del basket
- L'apparato locomotore
- I muscoli
- Le articolazioni
- Le ossa
- I meccanismi energetici

Il seguente programma è stato visionato ed accettato dagli studenti.

Firenze, 07/06/25

Docente

Viviana Ronci



FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020





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



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