



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

PROGRAMMA SVOLTO

A.S 2024/2025

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: STEFANO RAFFINI

INDIRIZZO: MUSICALE CLASSE 3^a SEZ: A MUSICALE

Impegno didattico

- Ore settimanali: 2
- Ore didattiche effettivamente svolte: 58

Unità didattiche svolte:

- 1) Incremento delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza), capacità coordinative;**
- 2) Conoscenza e acquisizione di alcune metodologie di allenamento muscolare: contrazione isometrica, concentrica ed eccentrica;**
- 3) Capacità di controllo tonico posturale;**
- 4) Incremento della mobilità e flessibilità muscolare;**





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

- 5) Metodologia di allungamento muscolare;
- 6) Conoscenza ed esecuzione del gioco sportivo di squadra della pallavolo e perfezionamento dei fondamentali di gioco;
- 7) Strutturazione spazio-temporale;
- 8) Incremento dell'equilibrio statico e dinamico;
- 9) Approfondimento dei corretti stili di vita;
- 10) Approfondimento del concetto di "fair play";
- 11) La classificazione dei giochi sportivi con particolare attenzione ai giochi sportivi "minori";
- 12) L'allenamento sportivo e il concetto di supercompensazione;
- 13) Conoscenza dei gesti fondamentali del gioco del basket;
- 14) Partecipazione torneo pallavolo triennio;
- 15) Conoscenza ed esecuzione del gioco sportivo del badminton e del tennis- tavolo;





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

Il seguente programma è stato visionato ed accettato dagli studenti.

Firenze, 14-06-2025

Il Docente

Prof. Stefano Raffini





**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