



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

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**A.S 2024/2025**

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: MATTEO PICCINI

INDIRIZZO: MUSICALE CLASSE 2 SEZ: B

### **Impegno didattico**

- Ore settimanali: 2
- Ore didattiche effettivamente svolte: 61





Sede Associata: Liceo Classico e Liceo Musicale - Via Puccinotti, 55 - Tel.055/490268

**Istituto di Istruzione Superiore**

**Alberti - Dante**

**Firenze**

**Unità didattiche svolte:**

- Paramorfismi e dismorfismi
- Conoscenza dello scheletro con particolare attenzione alla colonna vertebrale
- Traumi nello sport
- Dipendenze: fumo, alcol, droghe, tecnologiche
  
- Tecniche per l'attivazione fisiologica
  
- Rielaborazione degli schemi motori propri di varie discipline a carattere sportivo e/o espressivo;
  
- Sviluppo delle capacità condizionali, affinamento delle capacità coordinative
  
- Principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra e in altri ambiti
  
- Potenziamento e incremento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare) e coordinative.
  
- Conoscenza ed esecuzione di alcuni sport di squadra/individuali (Pallavolo, Basket, Tennis tavolo, Badminton, calcio a 5))





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

- Esercizi di base a corpo libero
  - 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.
- Conoscenza dei fondamentali individuali degli sport di squadra (Pallavolo, Basket, calcio a 5)  
Conoscenza degli sport individuali (tennis tavolo, Badminton, atletica leggera)
- Educazione Civica: Dipendenze: fumo, alcol, droghe, tecnologiche

Il seguente programma è stato visionato ed accettato dagli studenti.

Firenze, 05/06/ 2025

Docente

Matteo Piccini

