

# ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE “ALBERTI-DANTE”

Via San Gallo, 68 – 50129 Firenze (FI) – Tel. 055/484927 Fax 055/486787

Sede Associata – Liceo Artistico Via Magliabechi, 9 Tel. 055/2480088 – Fax 055/2480415

Sede Associata - Liceo Classico e Liceo Musicale, Via Puccinotti, 55 tel. 055/490268 e-mail:  
[fiis03200c@istruzione.it](mailto:fiis03200c@istruzione.it)

Cod. Mecc. FIIS03200C - Cod. fisc. 94276800482 - C.U. UFMV5P

## SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### CLASSE 3 C A.S 2021/22

#### **Programma svolto**

- Esercizi di educazione respiratoria
- Esercizi di allungamento
- Esercizi di abilità e destrezza
- Esercizi di tonificazione dei grandi gruppi muscolari
- Esercizi individuali e a coppie
- Esercizi a corpo libero con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi
- Esercizi di preatletica generale

#### Avviamento alla pratica sportiva:

- Corsa veloce e di resistenza
- Regole e tecniche di pallavolo
- Regole e tecniche di pallacanestro
- Calcio a 5

#### **Teoria**

Gli effetti del movimento sull'apparato cardio-circolatorio- Storia della Pallavolo-Storia della Pallacanestro- Produzione di una sequenza didattica di esercitazioni motorie.

**Attività integrative**

Nessuna :non c'è stata la possibilità

Firenze 15/06/2022

*piero amati*