

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

Anno Scolastico
2021/2022

Programma svolto

Scienze Motorie e Sportive

CLASSE: 1 D LICEO ARTISTICO

INSEGNANTE: Gemma Ceccatelli

MATERIA D'INSEGNAMENTO: SCIENZE MOTORIE SPORTIVE

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE EFFETTIVAMENTE SVOLTA:

Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

- Conoscenze generale del corpo umano con approfondimento dell'apparato locomotore e particolare attenzione alla colonna vertebrale;
- Miglioramento delle capacità motorie;
- Capacità coordinative speciali: quali sono e quali esercitazioni proporre per stimolarle;
- Schemi motori di base;
- Attivazione a corpo libero;
- Test ed esercitazioni con la funicella e la spalliera svedese;
- Percorsi motori per stimolare capacità motorie.

Lo sport, le regole, il fair play

- Conoscenza delle principali regole e fondamentali degli sport di squadra (badminton, pallavolo, calcio e pallacanestro);
- Conoscenza delle discipline dell'atletica leggera;
- Cenni sulla metodologia dell'allenamento relativa all'attività;
- Carta etica dello sport (Educazione civica);
- Film "Coach Carter" riflessione sul rispetto verso l'educatore ed i compagni.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

- Concetto di salute e benessere;
- Alimentazione: organizzazione del piano alimentare e piramide alimentare.

Liceo Artistico:

Pier Luigi Del Nista – June Parker – Andrea Tasselli "IL CORPO E I SUOI LINGUAGGI"
Ed. G.D'Anna, cod. ISBN 9788857790848

Firenze 17.06.2022

Firma docente

