

# 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: 4 A LICEO CLASSICO**

**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**

- Miglioramento delle capacità motorie;
- Capacità condizionali: la forza, la resistenza, la velocità e la flessibilità;
- Esprimersi attraverso il movimento: il movimento, l'apprendimento motorio, la memoria, gli schemi motori di base e il movimento volontario.
- 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, pallamano e pallacanestro);
- Conoscenza delle discipline dell'atletica leggera;
- Scelte dell'allenatore. Criteri per la gestione di una squadra attraverso serie tv "Parole di un allenatore";
- Cenni sulla metodologia dell'allenamento relativa all'attività;
- Fair play: rispettare gli arbitri, rifiutare il doping, rifiutare la corruzione, rifiutare la violenza e rispettare gli avversari;

**Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

- Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute;
- Conoscere il concetto di salute e mantenimento;

**Donna e sport (Educazione civica)**

- Carta dei diritti della donna nello sport;
- Medicina di genere: differenze anatomiche e fisiologiche

**Libro di testo:**

***Competenze motorie Zocca, Gulisano, Manetti, Marella, Sbragi***

**ED D'Anna**

**Firenze**\_\_\_\_\_

**Firma studenti**

\_\_\_\_\_

**Firma docente**

\_\_\_\_\_

