

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: 2 E LICEO MUSICALE

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;
- Capacità condizionali: la forza, la resistenza, la velocità e la flessibilità;
- 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.
- Cenni sulla metodologia dell'allenamento relativa all'attività

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

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

Salute e benessere (Educazione civica)

- L'importanza del rispetto delle regole e della cooperazione nello sport
- I comportamenti attivi, in sicurezza, per migliorare la propria salute e il proprio benessere

Libro di testo:

Competenze motorie Zocca, Gulisano, Manetti, Marella, Sbragi
ED D'Anna

Firenze_____

Firma docente



Firma studenti
