

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 Scienze Motorie e Sportive

Classe 1 B Classico

Prof.ssa - Lucia Franchini

Il programma didattico svolto è stato sviluppato tenendo conto della frequenza della classe sia in presenza che a distanza prediligendo nei momenti a distanza la parte teorica e in quelli in presenza la parte pratica cercando di valorizzare le caratteristiche della disciplina. È stata privilegiata l'attività pratica, come deciso in sede dipartimentale, per andare incontro ai bisogni degli alunni che hanno loro malgrado, subito un lungo periodo di mancanza di attività fisica.

Attivazione

- Corsa sul posto e in traslocazione
- Esercizi di coordinazione generale
- Esercizi di allungamento statico (Metodo B. Anderson) e dinamico.
- Esercizi di mobilizzazione articolare generale di tutto il corpo e specifici.
- Esercizi di abilità e destrezza con l'utilizzo di diversi stimoli (acustici, visivi e sensoriali) e piccoli attrezzi.
- Esercizi di potenziamento funzionale dei grandi gruppi muscolari.
- Esercizi individuali (velocità e resistenza) con e senza palla.
- Esercizi a corpo libero con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi.
- Esercizi di preatletica generale: le diverse andature per migliorare la tecnica di corsa (calciata skip balzata, doppio impulso, allungo, passo saltellato).
- Esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-segmentaria
- Esercitazione di potenziamento generale del corpo alla spalliera
- Equilibrio statico e dinamico
- Andature in traverso alla spalliera modalità dell'arrampicata sportiva
- Esercitazioni di potenziamento in sospensione alla spalliera

TEST MOTORI

Salto in lungo da fermo

Lancio dorsale della palla medica da 2kg

Saltelli con la funicella in 30 secondi

Addominali (Crunch) in 1 minuto

Avviamento alla pratica sportiva:

Sport individuali

Atletica Leggera

- Tecnica di base della corsa
- Tecnica di base dei salti
- Tecnica di base dei lanci

Giochi Sportivi di Squadra

Pallavolo

- Perfezionamento dei fondamentali della pallavolo (palleggio, bagher, muro, schiacciata, battuta) strategia di gioco, regolamento e arbitraggio,

Badminton

- tecnica di base dei fondamentali del badminton

Tennis tavolo

- tecnica di base del tennis tavolo e regolamento

Pallacanestro

- Ripasso delle regole e delle caratteristiche tecniche della pallacanestro

Per la parte teorica sono stati trattati i seguenti argomenti

- Nomenclatura del sistema scheletrico e relativo test di verifica.

Per il percorso di Educazione civica e ' stato trattato l'argomento del Fair play attraverso un dibattito svolto in classe con previa documentazione da parte degli studenti sul caso Novak Djokovic

Libro di Testo : Competenze motorie, Zocca , Gulisano, Manetti, Marella, Sbragi. Ed. D'Anna

FIRENZE 5/06/2022

FIRMA DEI RAPPRESENTANTI

Catania Messeri

FIRMA DEL DOCENTE

Luca Zardoni

* ANTONUZZO MARTA *per incarico*