



**Istituto di Istruzione Superiore  
Alberti - Dante  
Firenze**

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**A.S 20-22-/2023--**

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E  
SPORTIVE

DOCENTE: LUCIA FRANCHINI

INDIRIZZO: CLASSICO CLASSE 1 SEZ:  
B

### **Impegno didattico**

- Ore settimanali: 2
- Ore didattiche effettivamente svolte 67

### **Unità didattiche svolte:**

[Inserire le unità didattiche corrispondenti nell'ordine di svolgimento]

1) incremento delle capacità condizionali (forza velocità e resistenza), capacità coordinative





**Istituto di Istruzione Superiore  
Alberti - Dante  
Firenze**

- 2) capacità di controllo tonico e posturale e strutturazione spazio-temporale
- 3) incremento della mobilità e flessibilità articolare metodo stretching
- 4) conoscenza ed esecuzione del gioco sportivo di squadra della pallavolo
- 5) perfezionamento dei fondamentali di gioco: palleggio bagher muro servizio
- 6) conoscenza del regolamento tecnico e arbitraggio della pallavolo
- 7) conoscenza ed esecuzione dei giochi sportivi individuali : tennis-tavolo e badminton
- 8) partecipazione torneo del biennio di pallavolo
- 8) conoscenza ed esecuzione del gioco sportivo di squadra della pallacanestro e perfezionamento dei fondamentali.

---

\_\_\_\*le ultime settimane di lezione saranno dedicate alle seguenti unità didattiche :\_\_\_\_\_

9)Tecnica decontratturante

10)Tecnica di rilassamento propriocettiva (Eutonia di G. Alexander) \_

---

---

---





**Istituto di Istruzione Superiore  
Alberti - Dante  
Firenze**

Il seguente programma è stato visionato ed accettato dagli studenti.

Firenze, 7 giugno 2023\_\_\_\_\_

Docente

\_\_\_\_\_





**Istituto di Istruzione Superiore  
Alberti - Dante  
Firenze**



FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

pon  
2014-2020



Istituto di Istruzione Superiore Alberti - Dante - Via San Gallo, 68 - 50129 Firenze (FI) - Tel.055/484927 - 055/485180 - Cod.mecc. FIIS03200C  
Cod. fiscale: 94276800482 - C.U.UFMV5P; e-mail: [fiis03200c@istruzione.it](mailto:fiis03200c@istruzione.it); pec: [fiis03200c@pec.istruzione.it](mailto:fiis03200c@pec.istruzione.it); sito web: <http://www.iisalberti-dante.it>  
Sede Principale: Liceo Artistico e Liceo Artistico Serale - Via San Gallo, 68 - Tel.055/484927 - 055/485180  
Sede Associata: Liceo Artistico - Via Magliabechi, 9 - Tel.055/2480088  
Sede Associata: Liceo Classico e Liceo Musicale - Via Puccinotti, 55 - Tel.055/490268