



**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 2 _____ SEZ:
B _____

Impegno didattico

- Ore settimanali: 2 _____
- Ore didattiche effettivamente svolte 54 _____

Unità didattiche svolte:

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

1) incremento delle capacità condizionali (forza velocità e resistenza), capacità coordinative ,equilibrio statico e dinamico e relativi test motori





**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

Partecipazione al torneo del biennio di pallavolo

7) conoscenza ed esecuzione dei giochi sportivi individuali : tennis-tavolo e badminton

8) acrobatica : capovolta avanti in totale sicurezza

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; pec: 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