



**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 V \_\_\_\_\_ SEZ:  
B \_\_\_\_\_

### **Impegno didattico**

- Ore settimanali: 2 \_\_\_\_\_
- Ore didattiche effettivamente svolte 48 \_\_\_\_\_

### **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) conoscenza ed esecuzione del gioco sportivo di squadra della pallacanestro e perfezionamento dei fondamentali.

---

\_\_\*le ultime settimane di lezione saranno dedicate in vista dell'Esame di Stato alle seguenti unità didattiche :\_\_\_\_\_

9)Tecnica di rilassamento differenziale Jacobson

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, 5 maggio 2023\_\_\_\_\_

Docente

\_\_\_\_\_

*Luca Trovati*

