



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

PROGRAMMA SVOLTO

A.S 2022/2023

DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Piero Amati

INDIRIZZO: Architettura e Scultura CLASSE 5 SEZ: A

Impegno didattico

- Ore settimanali: due
- Ore didattiche effettivamente svolte 58

Unità didattiche svolte:

1)Potenziamento delle capacità condizionali in particolare la
Resistenza-Muscolarizzazione Generale

2) Giochi Sportivi La Pallavolo potenziamento dei Fondamentali
Tecnici.Palleggio a due mani-Bagher-La battuta- La schiacciata -Muro

3) La Tattica nella Pallavolo nelle sue forme più semplici utilizzando partite





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

4) Pallacanestro: Potenziamento dei Fondamentali Tecnici-
Palleggio.Passaggi-Dai e Vai-Tiro-Terzo tempo.

5) Partite e sviluppo Tattica nelle sue forme più elementari.

6) Tecniche essenziali di allungamento muscolare.

7) Badminton

Il seguente programma è stato visionato ed accettato dagli studenti.

Firenze, 07/05/2023

Docente *Piero Amati*





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



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