

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 4 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 ed offrire agli studenti principalmente attività pratiche dopo il lungo periodo di chiusura causa covid.

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
- Tecnica di rilassamento propriocettiva Eutonia di G. Alexander
- Tecnica decontratturante

Avviamento alla pratica sportiva:

Sport individuali

Atletica Leggera

- Tecnica di base della corsa
- Tecnica di base dei salti
- Tecnica di base dei lanci
- Staffetta a squadre

TEST MOTORI

Salto in lungo da fermo

Lancio dorsale della palla medica

Addominali: numero di ripetizioni in un minuto

Test coordinazione generale equilibrio

-Saltelli con la funicella numero di ripetizioni in 30 secondi

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 per gli esonerati dalla pratica motoria

- Sport e disabilità

-La teoria dell'allenamento sportivo

Argomenti della programmazione annuale classi quarte svolti a gruppi con presentazioni di slide in power point al docente e alla classe :

Sport Invernali Individuali e a squadre:

Hockey sul ghiaccio

Sci Alpino

Salto con gli sci

Bob

Pattinaggio artistico

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

FIRENZE 5/06/2022

FIRMA DEI RAPPRESENTANTI

Marta Moraglio

Letizia Risti

FIRMA DEL DOCENTE

Juan Carlos