

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 2025- 2026

CLASSE 5^A A CLASSICO

PROGRAMMA DIDATTICO SVOLTO (fino al 13- 05- 2026)

(Prof. Stefano Raffini)

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: STEFANO RAFFINI

INIDIRIZZO: CLASSICO CLASSE: 5^A SEZ. A

UNITA' DIDATTICHE SVOLTE:

- Esercizi di allungamento statico (Metodo B. Anderson) e dinamico.
- Esercizi di mobilizzazione attiva e passiva.
- 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 (circuit training).
- Esercizi individuali e a coppie (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
- Esercitazione di coordinazione generale
- Corsa veloce e di resistenza
- La forza esplosiva/velocità/equilibrio e relativi test
- Esercitazioni di pallavolo;
- Esercitazioni di badminton;
- Esercitazioni di ping pong;
- Esercitazioni di calcio balilla;

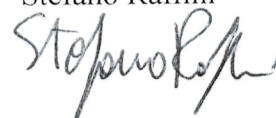
- partecipazione al torneo interno di pallavolo (triennio);
- conoscenza del movimento olimpico con particolare attenzione alla nascita delle Olimpiadi antiche: viaggio d'istruzione in Grecia alla città di Olimpia.
- incontro con Avis di promozione della donazione del sangue

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

FIRMA DEI RAPPRESENTANTI

FIRMA DEL DOCENTE

Stefano Raffini

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Stefano Raffini', with a stylized, cursive script.

Firenze, 13/ 05/ 2026