



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

Anno Scolastico 2021/2022  
Classe 5 sez. D – Liceo Musicale

**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Docente: Prof. Secci Antonio

➤	Concetto di attivazione motoria. Definizione della tecnica dello stretching e di postura. Gli esercizi di mobilizzazione articolare e di tonificazione muscolare.
➤	Regole, tecnica e azioni fondamentali della Pallavolo.
➤	Differenza essenziale tra camminare/marciare e correre.
➤	Sport assoluto e sport relativo.
➤	Rilassamento muscolare progressivo di Jacobson.
➤	Sicurezza e primo soccorso
➤	I fatti avvenuti nell'edizione delle Olimpiadi a Monaco del 1972.
➤	Lo sport della Pallacanestro: principali regole di gioco e azioni fondamentali.
➤	Posture: Black School INAIL.
➤	Test motorio-sportivi: saltelli 30" con la funicella (capacità motorie dominanti: coordinazione generale – rapidità); salto in lungo da fermo (capacità motorie dominanti: forza rapida arti inf.); lancio dorsale palla medica 2 kg (capacità motorie dominanti: forza rapida arti sup.); sit-up addominali 60" (capacità motorie dominanti: forza resistente muscolatura addominale).

*Il presente programma è stato condiviso con la classe in data 5 maggio 2022.*

Libro di testo:

Zocca, Gulisano, Manetti, Marella, Sbragi - "COMPETENZE MOTORIE" - Editore: G. D'Anna

Firenze, 15 maggio 2022

Prof. Secci Antonio

