



Istituto di Istruzione Superiore  
“Alberti-Dante”  
Firenze

Anno Scolastico 2021/2022

Classe 3 sez. C – 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 mobilitazione articolare e di tonificazione muscolare.
➤	Dalla definizione di gioco ad alcune classificazioni degli sport.
➤	Regole, tecnica e azioni fondamentali della Pallavolo.
➤	Le azioni fondamentali del Badminton.
➤	Differenza principale tra camminare/marciare e correre.
➤	Sport assoluto e sport relativo.
➤	I tatuaggi: rischi, sicurezza e cura.
➤	L'organizzazione dello Sport: dalle società sportive alle Federazioni/Enti di promozione sportiva; dal CONI al CIO.
➤	Le Olimpiadi Moderne: percorso di approfondimento dal 1896 ad oggi.
➤	La sicurezza e il primo soccorso.
➤	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 6-6-2022.*

Libro di testo:

Zocca, Gulisano, Manetti, Marella, Sbragi - “COMPETENZE MOTORIE” - Editore: G.D’Anna

Firenze, 10 giugno 2022

Prof. Secci Antonio

