



Istituto di Istruzione Superiore
“Alberti-Dante”
Firenze

Anno Scolastico 2021/2022

Classe 4 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 mobilizzazione articolare e di tonificazione muscolare. |
| ➤ | Il Gioco e lo Sport per Tutti. |
| ➤ | 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



Sede Principale Liceo Artistico e Liceo Artistico Serale 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: fiis3200c@istruzione.it Pec: fiis03200c@pec.istruzione.it; sito web: www.iisalberti-dante.it Cod.Mecc.FIIS03200C-Cod.fisc.94276800482-C.U.UFMV5P