



Istituto di Istruzione Superiore
“Alberti-Dante”
Firenze

Anno Scolastico 2021/2022

Classe 4 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.
➤	La colonna vertebrale: struttura anatomica, tratti, cifosi e lordosi, paraplegia e tetraplegia.
➤	Regole, tecnica e azioni fondamentali della Pallavolo.
➤	Le azioni fondamentali del Badminton.
➤	Dal gioco ad alcune classificazioni degli sport.
➤	Differenza principale tra camminare/marciare e correre.
➤	Sport assoluto e sport relativo.
➤	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 31-5-2022.

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