



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

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**Anno Scolastico 2022/2023**

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: SECCI ANTONIO

INDIRIZZO: MUSICALE

CLASSE 3

SEZ: C

### **Impegno didattico**

- Ore settimanali: 02
- Ore didattiche effettivamente svolte: 64

### **Unità didattiche svolte:**

Presentazione programma didattico e criteri di valutazione.
Esercitazioni pratiche di pallavolo.
Esercitazioni pratiche di badminton.
Concetto di attivazione motoria: definizione di stretching e di mobilizzazione articolare. Esercizi di tonificazione muscolare.
Analisi e approfondimento della colonna vertebrale; paramorfismi e dismorfismi.
Gli apparati del corpo umano: esposizione ricerche/approfondimenti.
Presentazione progetto Baskin, il basket integrato e inclusivo.
Esempio di gioco popolare e Sport per Tutti: palla prigioniera.





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

Il fenomeno del doping nello Sport: esposizione progetti, ricerche, approfondimenti.
La postura.
Esercitazioni pratiche di pallacanestro: il tiro a canestro.
Firenze tra gioco e tradizioni: i luoghi del Calcio Storico Fiorentino.
Il polso arterioso ed il conteggio carotideo della frequenza cardiaca a riposo.
Cenni storici e principali regole ed esercitazioni del gioco degli scacchi.
Test motorio-sportivi effettuati durante l'anno: <i>1° Quadrimestre</i> saltelli 30" con la funicella (capacità motorie dominanti: coordinazione generale – rapidità); lancio dorsale palla medica 2 kg (capacità motorie dominanti: forza rapida arti sup.). <i>2° Quadrimestre</i> salto in lungo da fermo (capacità motorie dominanti: forza rapida arti inf.); sit-up addominali 60" (capacità motorie dominanti: forza resistente muscolatura addominale).

Il presente programma è stato visionato ed accettato dagli studenti.

Libro di testo:

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

Firenze, 10 giugno 2023

Prof. Secci Antonio

