



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

PROGRAMMA SVOLTO

Anno Scolastico 2022/2023

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: SECCI ANTONIO

INDIRIZZO: MUSICALE

CLASSE 5

SEZ: C

Impegno didattico

- Ore settimanali: 02
- Ore didattiche effettivamente svolte: 54

Unità didattiche svolte:

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.





Istituto di Istruzione Superiore
Alberti - Dante
Firenze

Regolamento tecnico del gioco del Calcio vista la manifestazione dei Mondiali.
Sicurezza e primo soccorso.
L'edizione delle Olimpiadi a Berlino del 1936.
Il doping nello sport.
Lo sport del Badminton: principali regole di gioco e azioni fondamentali.
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 inferiori); lancio dorsale palla medica 2 kg (capacità motorie dominanti: forza rapida arti superiori); 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

