



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

PROGRAMMA SVOLTO

Anno Scolastico 2022/2023

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: SECCI ANTONIO

INDIRIZZO: MUSICALE

CLASSE 4

SEZ: C

Impegno didattico

- Ore settimanali: 02
- Ore didattiche effettivamente svolte: 67

Unità didattiche svolte:

Criteri di valutazione.
Esercitazioni pratiche di pallavolo e di badminton.
Concetto di attivazione motoria: lo stretching; la mobilizzazione articolare e la tonificazione muscolare.
Teoria del movimento: il movimento Internazionale dello Sport per Tutti: esempio pratico, gioco della palla prigioniera.
Fair play ed etica sportiva.
L'allenamento Sportivo: esposizione ricerche/approfondimenti.
La comunicazione in generale e la prossemica in particolare.
Il fenomeno doping nello Sport: esposizione progetti/ricerche.





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

Cenni storici, principali regole ed esercitazioni del gioco degli scacchi.

Test motorio-sportivi effettuati durante l'anno:

1° Quadrimestre

saltelli 30" con la funicella (capacità motorie dominanti: coordinazione generale – rapidità);

lancio dorsale palla medica 2 kg (capacità motorie dominanti: forza rapida arti sup.).

2° Quadrimestre

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

