



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

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**Anno Scolastico 2022/2023**

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: SECCI ANTONIO

INDIRIZZO: MUSICALE

CLASSE 2

SEZ: D

### **Impegno didattico**

- Ore settimanali: 02
- Ore didattiche effettivamente svolte: 68

### **Unità didattiche svolte:**

Criteri di valutazione.
Esercitazioni pratiche di pallavolo e di badminton.
Concetto di attivazione motoria. Gli esercizi di mobilizzazione articolare e di tonificazione muscolare.
Teoria del movimento: il movimento Internazionale dello Sport per Tutti: esempio pratico, gioco della palla prigioniera.
Teoria del movimento e cenni di anatomia: lo scheletro in generale e la colonna vertebrale in particolare. Paraplegia e tetraplegia.
Regole, tecnica e azioni fondamentali della Pallavolo: servizio, palleggio, muro, pallonetto, schiacciata. Esercitazioni pratiche diffuse anche con altre classi.
Le dipendenze: ricerche e approfondimenti.





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

La comunicazione in generale e la prossemica in particolare.
Il fenomeno del Doping nelle Sport: Percorso di studio e approfondimento.
Giochi ed esercizi di ginnastica respiratoria con l'uso di palline da tennis tavolo.
Esercitazioni pratiche di pallacanestro: ball handling, i fondamentali del palleggio e del tiro a canestro.
Sport per Tutti: esempio pratico giochi con le felpe.
Esercitazioni pratiche di pallacanestro: terzo tempo; arresto e tiro.
Sport per Tutti: esempio pratico, palla prigioniera.
Cenni storici, principali regole ed esercitazioni del gioco degli scacchi.
Test motorio-sportivi effettuati durante l'anno: 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 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

