



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

PROGRAMMA SVOLTO

Anno Scolastico 2022/2023

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: SECCI ANTONIO

INDIRIZZO: MUSICALE

CLASSE 1

SEZ: D

Impegno didattico

- Ore settimanali: 02
- Ore didattiche effettivamente svolte: 63

Unità didattiche svolte:

Sicurezza e vie di fuga. Criteri metodologici e di verifica.
Organizzazione dello Sport: dalle società sportive, al CONI, al CIO.
Concetto di attivazione motoria. Definizione della tecnica dello stretching. Fisiologia e Anatomia. Gli esercizi di mobilizzazione articolare e di tonificazione muscolare.
Regole, tecnica e azioni fondamentali della Pallavolo: servizio, palleggio alto, bagher. Esercitazioni pratiche diffuse anche con altre classi.
Sport assoluto e sport relativo.
Teoria del movimento: il movimento Internazionale dello Sport per Tutti: esempio pratico gioco della palla prigioniera.





Istituto di Istruzione Superiore
Alberti - Dante
Firenze

Teoria del movimento: la postura, il tono muscolare ed il concetto di catena muscolare.
Le dipendenze.
Concetto di autovalutazione.
Le Olimpiadi Moderne dal 1896 ad oggi: percorso di studio e approfondimento.
Giochi ed esercizi di ginnastica respiratoria con l'uso di palline da tennis tavolo.
Sport per Tutti: esempio pratico gioco delle code.
Sport per Tutti: esempio pratico giochi con le felpe.
Riflessioni, rischi, pericoli, consapevolezza: sexting, bullismo e cyberbullismo.
Sport per Tutti: esempio pratico i rotolamenti singoli, a coppie, a gruppi.
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

