



**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: D

Impegno didattico

- Ore settimanali: 02
- Ore didattiche effettivamente svolte: 55

Unità didattiche svolte:

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.





Istituto di Istruzione Superiore
Alberti - Dante
Firenze

Gli apparati del corpo umano: esposizione ricerche/approfondimenti.
Lo Sport Olimpico preferito: esposizione progetti, ricerche, approfondimenti.
Esercitazioni pratiche di pallacanestro: ball handling e palleggio.
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

