

Anno Scolastico
2022/2023 Classe 5 sez. D –
Indirizzo Musicale
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Docente: Prof. Secci Antonio

➤	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/marcia e correre.
➤	Sport assoluto e sport relativo. Approfondimento di alcuni Sport Olimpici.
➤	Sicurezza e primo soccorso.
➤	L'edizione delle Olimpiadi a Berlino del 1936.
➤	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 il 4 maggio 2023.

Libro di testo:

Zocca, Gulisano, Manetti, Marella, Sbragi - "COMPETENZE MOTORIE" - Editore: G. D'Anna

Firenze, 15 maggio 2023

Prof. Secci

