



**LICEO SCIENTIFICO STATALE “ANTONIO GRAMSCI”**  
Via del Mezzetta, 7 – 50135 FIRENZE – Tel. 055/610.281 – Fax 055/608400  
Cod. Mecc. FIPS100007 - Cod. Fisc. 80031570486 – sito internet <http://www.liceogramsci.edu.it>  
e-mail: f [ips100007@istruzione.it](mailto:ips100007@istruzione.it) - pec: [fips100007@pec.istruzione.it](mailto:fips100007@pec.istruzione.it)

**PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2022/23**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE**

**CLASSE: II                      SEZIONE: C**

**DOCENTE: MASSIMO SENA**

♦ **INSEGNAMENTO DI EDUCAZIONE CIVICA**

Il ruolo della vita e la sicurezza della persona: Educazione Stradale.

Incontro con la Polizia Municipale di Firenze

♦ **INSEGNAMENTO DI SCIENZE MOTORIE**

**ANATOMIA UMANA**

Sistemi biologici e organizzazione della materia

- caratteristiche della materia vivente

Apparati e sistemi del corpo umano

- Apparato locomotore
- Apparato respiratorio

**TEORIA E METODOLOGIA DEL MOVIMENTO UMANO**

- Dall'attività fisica alle capacità e abilità motorie
- Definizione di attività fisica, esercizio fisico/ginnastica/attività motoria, sport
- Linee guida OMS sull'attività fisica
- Adattamenti psico-fisici dell'attività fisica
- Rischi dell'inattività fisica
- Assi, piani del corpo
- Atteggiamenti, posture e schemi motori
- abilità e capacità motorie

**METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO PER L' EFFICIENZA FISICA E BENESSERE**

- Prevenzione primaria, secondaria e terziaria
- Essere in salute, essere in forma: definizione dei parametri e dei test di valutazione
- Sindrome metabolica e misurazione della circonferenza addominale



**LICEO SCIENTIFICO STATALE “ANTONIO GRAMSCI”**  
Via del Mezzetta, 7 – 50135 FIRENZE – Tel. 055/610.281 – Fax 055/608400  
Cod. Mecc. FIPS100007 - Cod. Fisc. 80031570486 – sito internet <http://www.liceogramsci.edu.it>  
e-mail: f [ips100007@istruzione.it](mailto:ips100007@istruzione.it) - pec: [fips100007@pec.istruzione.it](mailto:fips100007@pec.istruzione.it)

- Salute della colonna vertebrale, resistenza addominale e flessibilità della muscolatura
- Salute cardiovascolare
- Dalla teoria alla pratica: strutturare un programma di allenamento
- Programma di allenamento per l'efficienza fisica e benessere: bodyweight freeletics
- come impostare una sessione di allenamento sull'allenamento a corpo libero
- le fasi della sessione di allenamento - warm up, parte centrale, cool down
- I principi dell'allenamento sportivo

#### **IL METODO SCIENTIFICO**

- Concetti generali e applicati alle scienze dello sport del metodo scientifico

#### **EDUCAZIONE E NORME DI COMPORTAMENTO PER LA SALUTE**

- Norme di sicurezza in palestra, nella scuola e nell'ambiente urbano
- Le norme igieniche durante l'attività sportiva

#### **PREVENZIONE DELLA SALUTE**

- Analisi del quadro dei fattori di rischio di morbidità e mortalità (il fumo, il doping, l'obesità)
- L'obesità e l'inattività fisica

#### **TECNICA E DIDATTICA DEGLI SPORT E DEL FITNESS**

- Didattica dei movimenti fondamentali a corpo libero (Lo squat, i push up, il sit up)
- Teoria e metodologia degli sport di squadra (Pallavolo, Calcio e Pallacanestro)

Durante il Trimestre sono stati effettuati i test motori di Atletica Leggera allo Stadio Ridolfi

**Il docente**

---



**LICEO SCIENTIFICO STATALE “ANTONIO GRAMSCI”**

Via del Mezzetta, 7 – 50135 FIRENZE – Tel. 055/610.281 – Fax 055/608400

Cod. Mecc. FIPS100007 - Cod. Fisc. 80031570486 – sito internet <http://www.liceogramsci.edu.it>

e-mail: f [ips100007@istruzione.it](mailto:ips100007@istruzione.it) - pec: [fips100007@pec.istruzione.it](mailto:fips100007@pec.istruzione.it)