



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 fips100007@istruzione.it - pec: fips100007@pec.istruzione.it

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2022/2023

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE: I SEZIONE: AS

DOCENTE: MATTEO MANUEL

CONTENUTI

INSEGNAMENTO DI EDUCAZIONE CIVICA

Fair play – il gioco corretto nello sport

INSEGNAMENTO DI SCIENZE MOTORIE

Apparati e sistemi del corpo umano

Apparato cardiovascolare, osseo, respiratorio e muscolare

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

Prevenzione primaria, secondaria e terziaria

neuroplasticità e attività fisica

Essere in salute, essere in forma: definizione dei parametri e dei test di valutazione

Sindrome metabolica e misurazione della circonferenza addominale

Salute della colonna vertebrale, resistenza addominale e flessibilità della muscolatura

Salute cardiovascolare e test di Ruffier-Dickson

Dalla teoria alla pratica: strutturare un programma di allenamento



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 - pec: fips100007@pec.istruzione.it

Evidenze per il warm up e lo stretching: dalla teoria alla pratica

I principi dell'allenamento sportivo

didattica e fondamentali nella pallavolo

Il docente