



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

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2023/2024

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE: II SEZIONE: AS

DOCENTE: MATTEO MANUEL

CONTENUTI

INSEGNAMENTO DI EDUCAZIONE CIVICA

il rispetto della vita e della persona - educazione stradale

INSEGNAMENTO DI SCIENZE MOTORIE

EFFICIENZA FISICA E BENESSERE

- 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
- Apparati del corpo umano e adattamenti

VALUTAZIONE DELL'ATTIVITA' FISICA

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

- Salute della colonna vertebrale, resistenza addominale e flessibilità della muscolatura
- Salute cardiovascolare e test di Ruffier-Dickson

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

- Dalla teoria alla pratica: strutturare un programma di allenamento
- come impostare una sessione di allenamento sul circuit training: le fasi del nanociclo (warm up, parte centrale, cool down)
- Evidenze per il warm up e lo stretching: dalla teoria alla pratica
- I principi dell'allenamento sportive
- Come impostare una seduta di allenamento
- Didattica dei movimenti fondamentali per il fitness a corpo libero (Lo squat, i push up, il sit up)
- didattica e fondamentali nella pallavolo, nel calcio e propedeutici per l'handstand balance

Il docente