



**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](mailto:fips100007@istruzione.it) - pec: [fips100007@pec.istruzione.it](mailto:fips100007@pec.istruzione.it)

## **PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2023/2024**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE**

**CLASSE: I            SEZIONE: D**

**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

### 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

### 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
- Salute della colonna vertebrale, resistenza addominale e flessibilità della muscolatura



## **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](mailto:fips100007@istruzione.it) - pec: [fips100007@pec.istruzione.it](mailto:fips100007@pec.istruzione.it)

- Salute cardiovascolare e test di Ruffier-Dickson e di Leger

### **METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO**

- Dalla teoria alla pratica: strutturare un programma di allenamento
- Evidenze per il warm up e lo stretching: dalla teoria alla pratica
- I principi dell'allenamento sportivo
- didattica e fondamentali nella pallavolo e nel calcio

### **BENESSERE PSICOLOGICO E ACCETTAZIONE DELLA DIVERSITA'**

- Diversabilità – documentario Netflix sulle paraolimpiadi
- Visione del documentario sui benefici della meditazione “hadspace”

**Il docente**