



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. 2022/23

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE: I SEZIONE: C

DOCENTE: MASSIMO SENA

♦ **INSEGNAMENTO DI EDUCAZIONE CIVICA**

Sport e Fair play: il fondamentale ruolo del fair play all'interno delle discipline sportive.

♦ **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 - pec: 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)

Durante il Trimestre sono stati effettuati dei Test motori di Atletica Leggera allo Stadio Ridolfi ed è stata effettuata una visita guidata al Museo del Calcio di Coverciano con annesso dibattito: "Psicologia e Sport".

Il docente
