

Programma effettivamente svolto nella classe 1 D
Scienze motorie e sportive

Docente: ROSSI STEFANIA

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Classe: 1 D Liceo scientifico opzione scienze applicate, 2024-2025

Libri di testo: Energia pura

**La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle
capacità motorie ed espressive:**

Piani e assi di riferimento

Classificazione dei movimenti.

Il riscaldamento: aspetti teorici e pratici.

Capacità condizionali: Forza, Resistenza, Velocità e Mobilità articolare. Descrizione teorica e approccio pratico.

Il sistema scheletrico: funzione dello scheletro e morfologia delle ossa; lo scheletro assile; lo scheletro appendicolare; le articolazioni.

Il sistema muscolare: l'organizzazione del sistema muscolare; il muscolo scheletrico;.

Lo sport, le regole ed il Fair Play:

Sport di squadra. Calcio, Pallavolo, Pallacanestro
sport individuali nuoto ,tennis,tennis tavolo

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:

Modulo Educazione Civica: Sana alimentazione e Dieta Mediterranea.

Grosseto, 10/06/2025

Il Docente

Stefania Rossi

Istituto d'Istruzione Superiore Statale Polo Liceale “Pietro Aldi”
Liceo Classico “Carducci-Ricasoli”, Liceo Scientifico “Guglielmo Marconi”
Piazza Etrusco Benci 58100 Grosseto Tel.: 0564 484401 c.f.: 92008840537
E-mail: gris00400r@istruzione.it **Pec:** gris00400r@pec.istruzione.it