

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

Programma effettivamente svolto nella classe 1 G

Scienze motorie e sportive

Docente: MACHERINI MARCO

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Classe: 1 G Liceo scientifico sezione a indirizzo sportivo, 2024-2025

Libri di testo: Più movimento volume unico

-
- Concetto di attività sportiva e sport
 - Apparato scheletrico: funzioni dell'apparato scheletrico; anatomia di un osso; ossa lunghe, brevi e piatte; articolazioni (tipi e funzioni)
 - Assi corporei (longitudinale, trasversale e sagittale)
 - Piani anatomici (frontale, trasversale, mediano e sagittale)
 - Capacità condizionali e coordinative in generale
 - Accenni sull'anatomia dei muscoli
 - Sport acquatici: lavoro sulla tecnica dello stile libero e dorso

Educazione civica

- Stili di vita sani: corretta alimentazione e attività fisica