

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