

**Programma effettivamente svolto nella classe 2 B LS**  
**Scienze motorie e sportive**

**Docente:** ROSSI STEFANIA

**Disciplina:** Scienze motorie e sportive

**Classe:** 2 B LS Liceo scientifico ordinario, 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.

-Apparato cardiocircolatorio: il cuore; la circolazione sanguigna; il sangue; apparato cardiocircolatorio ed esercizio.

-Apparato respiratorio: gli organi della respirazione; meccanica della respirazione.

-Sistema nervoso: Il neurone; il potenziale d'azione; sistema nervoso centrale; sistema nervoso periferico; introduzione della contrazione muscolare.

-Ripasso del sistema muscolare: l'organizzazione del sistema muscolare; il muscolo scheletrico; le fibre muscolari; introduzione della contrazione muscolare.

**Lo sport, le regole ed il Fair Play:**

Calcio, Pallavolo, Pallacanestro, pallamano ,Tennis Tavolo, Tennis ,nuoto

Riscaldamento specifico per disciplina; Fondamentali tecnici; Fondamentali tattici;

**Modulo di ed civica**

L'attività motoria all'aria aperta:

La docente

Grosseto, 10/06/2025

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