

Programma effettivamente svolto nella classe 2 D Scienze motorie e sportive

Docente: ROSSI STEFANIA

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Classe: 2 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.

-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

Riscaldamento specifico per disciplina; Fondamentali tecnici; Fondamentali tattici; Riflessioni sul Fair Play.

Modulo di ed civica

I benefici dell'attività all'aria aperta

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

Grosseto, 10/06/2025

Il Docente

Stefania Rossi