

Programma effettivamente svolto nella classe 4 D Scienze motorie e sportive

Docente: ROSSI STEFANIA

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Classe: 4 D Liceo scientifico opzione scienze applicate, 2024-2025

Libri di testo:

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.

-La fisica applicata allo sport

Ripasso delle capacità condizionali: Forza, Resistenza, Velocità e Mobilità articolare.

Descrizione teorica test mori

Ripasso Sistema nervoso: Il neurone; il potenziale d'azione; sistema nervoso centrale;
sistema nervoso periferico;

-Ripasso del sistema muscolare: l'organizzazione del sistema muscolare; il muscolo
scheletrico;

Lo sport, le regole ed il Fair Play:

Calcio, Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano, tennis

Riscaldamento specifico per disciplina; fondamentali tecnici; fondamentali tattici;

Riflessioni sul Fair Play.

Prevenzione, salute e benessere:

Doping e dipendenze

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