



**LICEO SCIENTIFICO STATALE “ANTONIO GRAMSCI”**  
Via del Mezzetta, 7 – 50135 FIRENZE – Tel. 055/610.281 – Fax 055/608400  
Cod. Mecc. FIPS100007 - Cod. Fisc. 80031570486 – sito internet <http://www.liceogramsci.edu.it>  
e-mail: f [fips100007@istruzione.it](mailto:fips100007@istruzione.it) - pec: [fips100007@pec.istruzione.it](mailto:fips100007@pec.istruzione.it)

**PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2025/2026**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE**

**CLASSE: I            SEZIONE: D**

**DOCENTE: MATTEO MANUEL**

**CONTENUTI**

INSEGNAMENTO DI EDUCAZIONE CIVICA

- Fair play – il gioco corretto nello sport (presentazioni sullo sport personale)

INSEGNAMENTO DI SCIENZE MOTORIE

EFFICIENZA FISICA E BENESSERE

- Definizione di attività fisica, esercizio fisico/ginnastica/attività motoria, sport
- Linee guida OMS sull'attività fisica
- Adattamenti psico-fisici dell'attività fisica
- Rischi dell'inattività fisica
- Prevenzione primaria, secondaria e terziaria
- neuroplasticità e attività fisica

VALUTAZIONE DELL'ATTIVITA' FISICA

- Essere in salute, essere in forma: definizione dei parametri e dei test di valutazione
- Sindrome metabolica e misurazione della circonferenza addominale



**LICEO SCIENTIFICO STATALE “ANTONIO GRAMSCI”**  
Via del Mezzetta, 7 – 50135 FIRENZE – Tel. 055/610.281 – Fax 055/608400  
Cod. Mecc. FIPS100007 - Cod. Fisc. 80031570486 – sito internet <http://www.liceogramsci.edu.it>  
e-mail: f [fips100007@istruzione.it](mailto:fips100007@istruzione.it) - pec: [fips100007@pec.istruzione.it](mailto:fips100007@pec.istruzione.it)

- Salute della colonna vertebrale, resistenza addominale e flessibilità della muscolatura
- Salute cardiovascolare e test di Ruffier-Dickson e di Cooper

#### METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

- Dalla teoria alla pratica: strutturare un programma di allenamento
- Evidenze per il warm up e lo stretching: dalla teoria alla pratica
- didattica e fondamentali nella pallavolo e nel calcio

#### BENESSERE PSICOLOGICO E ACCETTAZIONE DELLA DIVERSITA'

- Diversabilità – documentario Netflix sulle paraolimpiadi

#### DIDATTICA PEER TO PEER

- Il warm up negli sport individuali (atletica leggera, judo, karate, box)
- Il warm up negli sport di squadra (basket, pallavolo, calcio).

**Il docente**