



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 - pec: fips100007@pec.istruzione.it

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2025/2026

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE: II SEZIONE: D

DOCENTE: MATTEO MANUEL

CONTENUTI

INSEGNAMENTO DI EDUCAZIONE CIVICA

- il rispetto della vita e della persona - educazione stradale
- le dipendenze: il ruolo della dopamina

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
- Apparati del corpo umano e adattamenti



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 [ips100007@istruzione.it](mailto:fips100007@istruzione.it) - pec: fips100007@pec.istruzione.it

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

TECNICA E DIDATTICA DEGLI SPORT E DEL FITNESS

- Didattica dei movimenti fondamentali per il fitness a corpo libero (Lo squat, i push up, il sit up)
- Didattica nel sollevamento pesi (elementi di powerlifting e weightlifting)
- didattica e fondamentali nella pallavolo, nel calcio
- Attività peer to peer negli sport individuali e di squadra (pallavolo, sport di combattimento, calcio, basket, atletica leggera)

Il docente