



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 - pec: fips100007@pec.istruzione.it

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2025/2026

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE: III SEZIONE: AS

DOCENTE: MATTEO MANUEL

CONTENUTI

INSEGNAMENTO DI EDUCAZIONE CIVICA

- Corretti stili di vita e rischi dell'inattività fisica
- dipendenze: il ruolo della dopamine
- prevenzione dalla ludopatia

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



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

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

- I principi dell'allenamento sportivo

TECNICA E DIDATTICA DEGLI SPORT E DEL FITNESS

- Didattica dei movimenti fondamentali a corpo libero
- Didattica nel sollevamento pesi (elementi di powerlifting e weightlifting)
- Didattica della mobilità e flessibilità
- Didattica peer to peer nella pallavolo
- Didattica peer to peer nel basket
- Valutazione motoria nel fitness e wellness: Test di efficienza fisica e benessere su forza resistente, flessibilità, coordinazione globale, potenza aerobica (push ups, sit ups, plank, 6 min Cooper test, sit and reach e jump rope).

Il docente