



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: IV SEZIONE: AS

DOCENTE: MATTEO MANUEL

CONTENUTI

INSEGNAMENTO DI EDUCAZIONE CIVICA

- Alimentazione umana e principi nutritivi
- Macronutrienti e micronutrienti
- Metabolismo basale e fabbisogno calorico giornaliero
- Metabolismi energetici
- Il peso corporeo e la salute
- progetto sull'alimentazione sostenibile
- visione del documentario: "what's next?" puntata su inquinamento e sostenibilità ambientale

INSEGNAMENTO DI SCIENZE MOTORIE

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



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

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

- Le capacità motorie (forza, resistenza e velocità)
- La periodizzazione dell'allenamento
- I metabolismi energetici e come allenarli

SPORT INDIVIDUALI E SPORT DI SQUADRA

- didattica e fondamentali nella pallavolo e nel calcio nella ginnastica (propedeutici sulla verticale)
- didattica e fondamentali nel powerlifting e nel weightlifting
- attività peer to peer nella pallavolo e nell'atletica leggera

Il docente