

	<p>Liceo Scientifico Statale "Enrico Fermi" Massa Via Fermi 2, 54100 Massa (MS) C.F. 80001820457 Peo: msps01000b@liceofermimassa.edu.it Pec: msps01000b@pec.istruzione.it Sito web: www.liceofermimassa.edu.it Codice univoco: UFTKY7 Tel: 058541106</p>	
---	--	--

Anno scolastico 2021/22

Programma svolto

Materia: **Scienze Motorie**

Classe 2A

Anatomia e fisiologia

Organizzazione del sistema muscolare

Le fibre muscolari

La contrazione

Unità motoria e tono muscolare

Il lavoro muscolare, meccanismi di produzione dell'energia

Cinesiologia del movimento: le catene muscolari

Valore formativo dello sport: Sport ed etica

Personaggi sportivi

Educazione alla salute. Video sostanze d'abuso

Storia dello sport: Le origini del movimento dalla preistoria alla Grecia.

Pratica: Abilità tecniche di sport individuali, corse di resistenza e velocità

Esercizi di forza, velocità, resistenza, coordinazione, destrezza

Fondamentali tecnici di gioco individuali e di squadra: Pallavolo, Calcio a 5

Massa, 01/06/2022

Prof.sa Elisabetta Palma