

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



PROGRAMMA SVOLTO

prof.ssa Lorella Dell'Amico

Materia: Scienze motorie e sportive

Classe: 2C

Anno: 2021/2022

II MOVIMENTO

preatletica generale

esercizi di resistenza

esercizi di forza veloce

esercizi di potenziamento muscolare

esercizi di mobilità articolare

esercizi di flessibilità

LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

L'atletica leggera (teoria)

le gare di resistenza (il mezzofondo):

- gli 800 e i 1500 metri

- i 3000 siepi

La pallavolo

i fondamentali individuali:

- il palleggio, il bagher

- la battuta e la ricezione

Il badminton

I fondamentali individuali:

- il servizio

- il diritto e il rovescio

L'unihockey

i fondamentali individuali:

- il passaggio, la ricezione

- la conduzione della pallina e il tiro

IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITA'

L'apparato locomotore

Il sistema muscolare:

- la funzione, la classificazione e la struttura dei muscoli scheletrici
- le cellule muscolari e la contrazione
- la classificazione delle cellule muscolari

SALUTE E BENESSERE

Le dipendenze:

- il fumo
- l'alcol
- le droghe
- i videogiochi

Massa, 20 giugno 2022

La docente

Prof.ssa Lorella Dell'Amico