

	<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

Materia: Scienze Motorie

Programma svolto

Classe 2G

Teoria

Anatomia: Apparato locomotore

Il sistema scheletrico

Le ossa

La colonna vertebrale, paramorfismi

Salute e attività motoria: la postura, il controllo posturale

Sport e salute: le dipendenze, il Doping

Pratica: Allenamento della forza, velocità, resistenza, coordinazione

Circuito di destrezza

Corse di resistenza e velocità

Esercizi di tonificazione funzionale

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

Sport di racchetta: badminton.

Massa, 01/06/2022

Prof.sa Elisabetta Palma