

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. Alessandro Vitaloni

Materia: Scienze motorie e sportive

Classe: 1E

Anno: 2023/2024

Conoscere il proprio corpo: posizioni e movimenti, i piani fondamentali, gli assi e i termini di movimento

Conoscere l'anatomia e la fisiologia dell'apparato locomotore: sistema scheletrico, articolare e muscolare, i principali paramorfismi e dismorfismi

Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali: atletica leggera;

Conoscere le abilità tecniche individuali degli sport di squadra: pallavolo, pallacanestro .

Conoscere i principi fondamentali della prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti

Massa, 20 giugno 2024

La docente

Prof. Alessandro Vitaloni