

## **Liceo Scientifico Statale "Enrico Fermi" Massa**

Via Fermi 2, 54100 Massa (MS) C.F. 80001820457

Peo: [mmps01000b@liceofermimassa.edu.it](mailto:mmps01000b@liceofermimassa.edu.it)

Pec: [mmps01000b@pec.istruzione.it](mailto:mmps01000b@pec.istruzione.it)

Sito web: [www.liceofermimassa.edu.it](http://www.liceofermimassa.edu.it)

Codice univoco: UFTKY7

Tel: 058541106



### **PROGRAMMA SVOLTO**

**prof. Alessandro Vitaloni**

**Materia: Scienze motorie e sportive**

**Classe: 2A**

**Anno: 2023/2024**

i

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 cardiocircolatorio e respiratorio;

Conoscere le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali

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

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

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

Fair play e regole di comportamento nello sport.

Traumi da sport.

**Massa, 20 giugno 2024**

**La docente**

**Prof. Alessandro Vitaloni**