

Liceo Scientifico Statale "Enrico Fermi" Massa

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

Peo: mmps01000b@liceofermimassa.edu.it

Pec: mmps01000b@pec.istruzione.it

Sito web: www.liceofermimassa.edu.it

Codice univoco: UFTKY7

Tel: 058541106



Programma svolto

Anno scolastico 2023/24

Materia: Scienze Motorie e sportive

Classe 3A

Attività svolta in palestra e sul territorio

Test motori: resistenza e coordinazione

Padronanza del proprio corpo: percorso a corpo libero

Ampliamento delle capacità coordinative e condizionali

Tecnica di sport di squadra: Calcio, Badminton

Effetti e benefici dell'attività fisica su sistemi ed apparati

Lo scheletro, nomenclatura delle ossa

Apparato cardio-circolatorio

Apparato digerente

Sistema endocrino

Sistema muscolare, la contrazione

Le articolazioni: traumi e alterazioni

Elementi di primo soccorso

Evoluzione del ruolo della donna nello sport

Massa, 10/06/2024

Prof.sa *Elisabetta Palma*