



**ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE  
L. EINAUDI – A. CECCHERELLI**

Agenzia Formativa Regione Toscana - Codice LI0599  
Certificazione di sistema qualità DNV Business Assurance ISO 9001  
E-mail: [LIIS004009@istruzione.it](mailto:LIIS004009@istruzione.it); [LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT](mailto:LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT)  
Cod. fisc.: **81002090496** Cod.meccanogr.: **LIIS004009**

**PROGRAMMA SVOLTO  
A.S. 2019/2020**

<b>Materia:</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>
<b>Classe:</b>	<b>I C ITE</b>
<b>Insegnante/i:</b>	<b>VERONICA FAILLA MULONE</b>
<b>Libri di testo:</b>	<b>“ Più movimento “ G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa Editore Marietti scuola</b>

<b><i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i></b>	<b><i>Argomenti e attività svolte</i></b>
<b>Potenziamento fisiologico</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Resistenza: corsa su varie distanze e a ritmo variato sino a 6</li><li>• Esercizi di potenziamento svolti con modalità di circuit training</li><li>• Esercizi di rapidità arti inferiori</li><li>• Forza: esercizi di potenziamento a carico naturale e con piccoli sovraccarichi ( isotonici e isometrici )</li><li>• Mobilità articolare: esercizi di slancio, molleggio e circonduzioni coinvolgendo le articolazioni principali del corpo</li><li>• Esercizi di stretching a carico dei vari distretti muscolari</li></ul>
<b>Consolidamento degli Schemi motori di base</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esercizi di coordinazione generale in condizioni dinamiche</li><li>• Esercizi di coordinazione segmentaria in funzione dei giochi di squadra</li></ul>
<b>Avviamento alla pratica sportiva</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pallavolo</li><li>• Pallacanestro</li><li>• Pallamano</li><li>• Calcio a 5</li><li>• Atletica leggera: corsa lenta e graduale preparatoria per la corsa campestre</li><li>• Badminton</li></ul>



**ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE  
L. EINAUDI – A. CECCHERELLI**

Agenzia Formativa Regione Toscana - Codice LI0599

Certificazione di sistema qualità DNV Business Assurance ISO 9001

E-mail: [LIIS004009@istruzione.it](mailto:LIIS004009@istruzione.it); [LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT](mailto:LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT)

Cod. fisc.: **81002090496** Cod.meccanogr.: **LIIS004009**

<p><b>Cenni di teoria e di metodologia sui seguenti argomenti affrontati con la D.a.D.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Il corpo e la sua funzionalità : il sistema scheletrico, sistema muscolare, muscoli e movimenti</li><li>• Salute e benessere: l'attività fisica, la postura della salute ( paramorfismi e dismorfismi) e sana alimentazione.</li><li>• Metodologia esecutiva dell'allenamento a circuito ( analisi della posizione dei segmenti corporei , efficacia dell'esercizio e coinvolgimento dei diversi distretti muscolari)</li></ul>
--	---

Piombino, 10 giugno 2020

Prof.ssa Veronica Failla Mulone