



**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; LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT
Cod. fisc.: **81002090496** Cod.meccanogr.: **LIIS004009**



ISO 9001=ISO 14001
OHSAS 18001



<http://www.einaudiceccherelli.it>



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

Materia:	Scienze Motorie e Sportive
Classe:	3[^] C TUR
Insegnante/i:	Rossi Alessandra
Libri di testo:	"Più movimento" G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa Editore Marietti scuola

<i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i>	<i>Argomenti e attività svolte</i>
1. Potenziamento fisiologico	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Resistenza: corsa su varie distanze e a ritmo variato sino a 6'<input type="checkbox"/> Esercizi di potenziamento svolti con modalità di circuit training<input type="checkbox"/> Esercizi di rapidità arti inferiori<input type="checkbox"/> Forza: esercizi di potenziamento a carico naturale e con piccoli sovraccarichi (isotonici e isometrici)<input type="checkbox"/> Mobilità articolare: esercizi di slancio, molleggio e circonduzioni coinvolgendo le articolazioni principali del corpo<input type="checkbox"/> Esercizi di stretching a carico dei vari distretti muscolari
2. Consolidamento degli Schemi motori di base	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Esercizi di coordinazione generale in condizioni dinamiche<input type="checkbox"/> Esercizi di coordinazione segmentaria in funzione dei giochi di squadra
3. Avviamento alla pratica sportiva	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Pallavolo<input type="checkbox"/> Pallacanestro<input type="checkbox"/> Pallamano<input type="checkbox"/> Calcio a 5 <p>Studio dei fondamentali di gioco, gestione dello spazio ed esercizi propedeutici mirati.</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Atletica leggera: corsa lenta e graduale preparatoria per la corsa campestre
4. Cenni di teoria e di metodologia sui seguenti argomenti affrontati con la D.a.D.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> La terminologia specifica utilizzata dall'insegnante<input type="checkbox"/> Le regole dei giochi di squadra: pallamano, pallacanestro, pallavolo e calcio a 5<input type="checkbox"/> Metodologia esecutiva del gesto atletico nelle varie discipline sportive<input type="checkbox"/> Le funzioni dello scheletro, le ossa del corpo e la loro nomenclatura



**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; LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT
Cod. fisc.: **81002090496** Cod.meccanogr.: **LIIS004009**



ISO 9001=ISO 14001
OHSAS 18001



<http://www.einaudiceccherelli.it>



	<ul style="list-style-type: none">❑ La postura corretta, i paramorfismi e i dismorfismi❑ La prevenzione degli infortuni professionali❑ I muscoli, le loro caratteristiche e le loro funzioni; la nomenclatura e la contrazione muscolare (analisi esecutiva di alcuni esercizi di potenziamento muscolare)❑ L'apparato cardio-circolatorio❑ L'apparato respiratorio
--	---

Piombino, 10 giugno 2020