



**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:	5[^] A SSS
Insegnante/i:	Rossi Alessandra
Libri di testo:	" Più movimento " di G.Fiorini, S.Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa 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 e stazioni<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 flessibilità coinvolgendo tutte le articolazioni 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 (oculo-manuale e oculo-podalica)
3. Avviamento alla pratica sportiva	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Pallavolo<input type="checkbox"/> Pallamano<input type="checkbox"/> Calcio a 5 <p>Studio dei fondamentali di gioco e semplici schemi di attacco-difesa; strategie, orientamento e gestione dello spazio di gioco</p>
4. Cenni di teoria e di metodologia sui seguenti argomenti	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> I benefici dell'attività fisica sui vari apparati del corpo<input type="checkbox"/> Proposte teorico-pratiche di esercizi mirati per: l'attivazione motoria, per l'allungamento ed il potenziamento muscolare e per la mobilità articolare, utilizzando una corretta terminologia e spiegandone le finalità educative<input type="checkbox"/> Le regole dei giochi di squadra: pallamano, pallavolo e calcio a 5<input type="checkbox"/> Metodologia esecutiva del gesto atletico<input type="checkbox"/> Conoscere l'apparato locomotore



**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**



<http://www.einaudiceccherelli.it>

