



**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**

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

| | |
|------------------------|---|
| Materia: | Scienze Motorie e Sportive |
| Classe: | V C TUR |
| Insegnante/i: | VERONICA FAILLA MULONE |
| 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> |
|---|---|
| Potenziamento fisiologico | <ul style="list-style-type: none">• Resistenza: corsa su varie distanze e a ritmo variato sino a 6• 'Esercizi di potenziamento svolti con modalità di circuit training• Esercizi di rapidità arti inferiori• Forza: esercizi di potenziamento a carico naturale e con piccoli sovraccarichi (isotonici e isometrici)• Mobilità articolare: esercizi di slancio, molleggio e circonduzioni coinvolgendo le articolazioni principali del corpo• Esercizi di stretching a carico dei vari distretti muscolari |
| Consolidamento degli Schemi motori di base | <ul style="list-style-type: none">• Esercizi di coordinazione generale in condizioni dinamiche• Esercizi di coordinazione segmentaria in funzione dei giochi di squadra |
| Avviamento alla pratica sportiva | <ul style="list-style-type: none">• Pallavolo• Pallacanestro• Pallamano• Calcio a 5• Atletica leggera: corsa lenta e graduale preparatoria per la corsa campestre |



**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**

| | |
|--|---|
| <p>Cenni di teoria e di metodologia sui seguenti argomenti affrontati con la D.a.D.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Metodologia esecutiva dell'allenamento a circuito (analisi della posizione dei segmenti corporei , efficacia dell'esercizio e coinvolgimento dei diversi distretti muscolari)• Sport e disabilità : le Paraolimpiadi• Stile di vita attivo anche nell'emergenza COVID-19 (l'importanza del movimento) |
|--|---|

Piombino, 10 giugno 2020

Prof.ssa Veronica Failla Mulone