



**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. 2020/2021**

Materia:	Scienze Motorie e Sportive
Classe:	3^ D SALA
Insegnante:	Rossi Alessandra
Libri di testo:	"Più movimento" 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: fitwalking su vari tipi di terreno dai 3 km ai 10 km<input type="checkbox"/> Esercizi di potenziamento svolti con modalità di circuit training e stazioni al parco<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 dinamica generale<input type="checkbox"/> Tecnica della camminata sportiva
3. Il benessere psicofisico	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Conoscere l'importanza di adottare uno stile di vita sano per garantire il proprio benessere psicofisico
4. Cenni di teoria 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"/> L'importanza della respirazione durante l'attività fisica<input type="checkbox"/> Conoscere l'apparato locomotore, l'educazione posturale specifica professionale, l'apparato respiratorio e l'apparato cardiocircolatorio<input type="checkbox"/> Il concetto di allenamento e i meccanismi energetici che intervengono<input type="checkbox"/> L'importanza dell'integrazione idro-salina abbinata a varie discipline sportive (UdA 2° quadrimestre)



**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>



Piombino, 18/05/2021

Firma Insegnante

Alessandra Rossi
