



**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**



ISO 9001=ISO 14001  
OHSAS 18001



<http://www.einaudiceccherelli.it>



**PROGRAMMA SVOLTO  
A.S. 2020/2021**

<b>Materia:</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>
<b>Classe:</b>	<b>3^ E ACC</b>
<b>Insegnante:</b>	<b>Rossi Alessandra</b>
<b>Libri di testo:</b>	<b>"Più movimento" G.Fiorini, S.Bocchi, S.Coretti, E.Chiesa Marietti scuola</b>

<i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i>	<i>Argomenti e attività svolte</i>
<b>1. Potenziamento fisiologico</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Resistenza: fitwalking su vari tipi di terreno dai 3 km ai 10 km</li><li><input type="checkbox"/> Esercizi di stretching a carico dei vari distretti muscolari</li></ul>
<b>2. Consolidamento degli Schemi motori di base</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Esercizi di coordinazione dinamica generale</li><li><input type="checkbox"/> Tecnica della camminata sportiva</li></ul>
<b>3. Il benessere psicofisico</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Conoscere l'importanza di adottare uno stile di vita sano per garantire il proprio benessere psicofisico: alimentazione sana ed equilibrata e vita attiva (UdA "I NUMERI DELLA SALUTE" svolta nel 1° quadrimestre)</li></ul>
<b>4. Cenni di teoria sui seguenti argomenti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> I benefici dell'attività fisica sui vari apparati del corpo</li><li><input type="checkbox"/> L'importanza della respirazione durante l'attività fisica</li><li><input type="checkbox"/> Conoscere l'apparato locomotore, l'educazione posturale specifica professionale, l'apparato respiratorio e l'apparato cardiocircolatorio</li></ul>

