



**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: | 4[^] C TUR |
| 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<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<input type="checkbox"/> Il valore del benessere psicofisico come obiettivo dell'AGENDA 2030 EDUCAZIONE CIVICA |
| 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 nello sport<input type="checkbox"/> Conoscere l'apparato locomotore, l'educazione posturale, l'apparato respiratorio e l'apparato cardiocircolatorio<input type="checkbox"/> L'educazione alimentare: lo studio dei nutrienti, il fabbisogno energetico e la proposta di menù equilibrati creati dagli alunni |



**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>


