


**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>
**PROGRAMMA
SVOLTO A.S.
2021/2022**

| | |
|----------------------------|---|
| Materia: | Scienze Motorie e Sportive |
| Classe: | 1^ D ENO |
| Insegnante : | Failla Mulone Veronica |
| Libri di testo : | "Più movimento" G.Fiorini, S.Bocchi, S.Coretti, E.Chiesa Marietti scuola |

| n° e titolo modulo o unità didattiche/formative | Argomenti e attività svolte |
|--|--|
| 1. Potenziamento fisiologico | <input type="checkbox"/> Resistenza: fitwalking su vari tipi di terreno dai 3 km ai 10 km <input type="checkbox"/> Esercizi di potenziamento e mobilità articolare svolti a corpolibero mantenendo la distanza di sicurezza <input type="checkbox"/> Esercizi di stretching a carico dei vari distretti muscolari |
| 2. Consolidamento degli Schemi motori di base | <input type="checkbox"/> Esercizi di coordinazione dinamica generale <input type="checkbox"/> Esercizi di tecnica individuale dei fondamentali della pallavolo <input type="checkbox"/> Esercizi di tecnica individuale dei fondamentali dellapallacanestro <input type="checkbox"/> Tecnica individuale delle specialità dell'atletica leggera al campo: le corse di resistenza e di velocità, i salti e i lanci |
| 3. Il benessere psicofisico | <input type="checkbox"/> Conoscere l'importanza di adottare uno stile di vita sano per garantire il proprio benessere psicofisico con il movimento e un'alimentazione equilibrata |
| 4. Cenni di teoria sui seguenti argomenti | <input type="checkbox"/> I benefici dell'attività fisica sull' apparato locomotore <input type="checkbox"/> L'apparato locomotore <input type="checkbox"/> L'importanza della respirazione nello sport <input type="checkbox"/> ED.Civica: Agenda 2030 valorizzazione del proprio territorio Uscita a Punta Falcone con esperti e riflessione personale |



**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**

