



**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. 2021-2022**

| | |
|------------------------|--|
| Materia: | Scienze motorie e sportive |
| Classe: | 5CUC |
| Insegnante/i : | Russo Jessica |
| Libri di testo: | Più Movimento, G. Fiorini – S. Bocchi – S. Coretti – E. Chiesa; ed. Marietti Scuola |

| <i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i> | <i>Argomenti e attività svolte</i> |
|---|--|
| 1 Percezione di sé, potenziamento fisiologico, completamento dello sviluppo funzionale delle capacità condizionali e consolidamento capacità coordinative. | Potenziamento capacità aerobica-corsa di resistenza. Potenziamento capacità anaerobica, velocità e forza-corsa veloce, esercizi di rapidità, scatti, skips, allunghi, balzi. Potenziamento elasticità e mobilità-esercizi di stretching e di scioltezza articolare. Rielaborazione degli schemi motori-esercitazioni con piccoli attrezzi |
| 2 Avviamento alla pratica sportiva, le regole e il fair play. | Conoscenza e pratica di alcuni fondamentali della pallavolo e basket. |
| 3 Cenni fisiologici e anatomici dell'apparato scheletro-muscolare, salute e benessere, sicurezza e prevenzione. | Adeguate conoscenza della terminologia specifica della disciplina. Conoscenza dell'apparato locomotore: scheletro, muscoli ed articolazioni. Apparato cardiovascolare, meccanismi energetici, Salute e benessere, alimentazione e sport, olimpiadi, postura. Acquisizione delle fondamentali: -norme per lo svolgimento normale ed in sicurezza di una qualunque attività pratica fisica e sportiva -norme igienico-sanitarie e alimentari (igiene personale, abbigliamento e alimentazione) durante l'attività fisico/sportiva. |
| 4 Relazione con l'ambiente naturale | Attività in ambiti diversi (strutture ed impianti); attività in ambiente naturale: trekking |
| 5 Educazione civica | Attività: plogging improntato sull'ecosostenibilità |



Istituto L. Einaudi:
Liceo Classico; Artistico; Scienze Umane
Istruzione tecnica
1. Amministrazione, Finanza e Marketing;
2. Turismo; 3 Sistemi Informativo Aziendali
Sede legale Presidenza Amministrazione:

Viale Michelangelo, 16/B- 57025 PIOMBINO Tel.: 0565 227401

Istituto A. Ceccherelli:
Istruzione professionale

1. Servizi socio-sanitari – Diurno e Serale
2. Servizi per l'enogastronomia e l'ospitalità alberghiera
3. Servizi commerciali – Promozione Pubblicitaria



Via S. Pertini, 51- 57025 PIOMBINO Tel.: 0565 49465

Piombino, 14/06/2022

L' insegnante
Russo Jessica

Firma Rappresentanti studenti
