



**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. 2018/2019**

Materia:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classe:	I A SSS
Insegnante/i:	Carlotta Baldasserini
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>
Potenziamento fisiologico	<ul style="list-style-type: none"> • Resistenza: corsa su varie distanze e a ritmo variato sino a 6' • Esercizi di potenziamento svolti a stazioni per i vari distretti muscolari • Esercizi di rapidità arti inferiori • Forza: esercizi di potenziamento a carico naturale e sovraccarichi (isotonici e isometrici) • Mobilità articolare: esercizi di allungamento per i vari distretti muscolari • Esercizi di stretching
Consolidamento degli Schemi motori di base	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi di coordinazione generale e specifica in funzione dei giochi di squadra
Avviamento alla pratica sportiva	<ul style="list-style-type: none"> • Pallavolo • Pallacanestro • Pallamano • Calcio a 5 <p>Studio dei fondamentali di gioco, le regole principali, costruzione del gioco.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atletica leggera: velocità, salto in lungo, salto in alto, lancio del disco, getto del peso e corse prolungate
Conoscere le principali regole per una sana alimentazione	<ul style="list-style-type: none"> • Saper distribuire i pasti durante l'arco della giornata.

Piombino, giugno 2019

Firma Insegnante
 Carlotta Baldasserini

Firma Rappresentanti studenti