



**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**



**PROGRAMMA SVOLTO  
 A.S. 2018/2019**

<b>Materia:</b>	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>
<b>Classe:</b>	<b>IC ENO</b>
<b>Insegnante/i:</b>	<b>Carlotta Baldasserini</b>
<b>Libri di testo:</b>	<b>"Più movimento" G.Fiorini, S.Bocchi, S.Coretti, E.Chiesa.              Ed.Marietti scuola</b>

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

Piombino, giugno 2019

Firma Insegnante  
 Carlotta Baldasserini

---

Firma Rappresentanti studenti

---