



**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>3<sup>^</sup> A SSS</b>  |
| <b>Insegnante/i:</b>   | <b>Rossi Alessandra</b>   |
| <b>Libri di testo:</b> | <b>" Più movimento " G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa<br/>Editore Marietti scuola</b> |

| <i><b>n° e titolo modulo<br/>o unità didattiche/formative</b></i>      | <i><b>Argomenti<br/>e attività svolte</b></i>  |
|--|--|
| <b>Potenziamento fisiologico</b>                                       | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Resistenza: corsa su varie distanze e a ritmo variato sino a 6'</li><li><input type="checkbox"/> Esercizi di potenziamento svolti con modalità di circuit training e stazioni</li><li><input type="checkbox"/> Esercizi di rapidità arti inferiori</li><li><input type="checkbox"/> Forza: esercizi di potenziamento a carico naturale e con piccoli sovraccarichi ( isotonici e isometrici )</li><li><input type="checkbox"/> Mobilità articolare: esercizi di slancio e molleggio con coinvolgimento delle articolazioni principali</li><li><input type="checkbox"/> Esercizi di stretching a carico dei vari distretti muscolari</li></ul> |
| <b>Consolidamento degli<br/>Schemi motori di base</b>                  | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Esercizi di coordinazione generale in condizioni dinamiche</li><li><input type="checkbox"/> Esercizi di coordinazione segmentaria in funzione dei giochi di squadra</li></ul>   |
| <b>Avviamento alla pratica<br/>sportiva</b>                            | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Pallavolo</li><li><input type="checkbox"/> Pallacanestro</li><li><input type="checkbox"/> Pallamano</li></ul> <p>Studio dei fondamentali di gioco e semplici schemi di attacco-difesa; costruzione del gioco e gestione dello spazio</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Atletica leggera: test motori e corse prolungate</li></ul> <p>Gare fase d'Istituto</p>  |
| <b>Cenni di teoria e di<br/>metodologia sui seguenti<br/>argomenti</b> | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> I muscoli (morfologia e nomenclatura), le contrazioni muscolari e la forza ( veloce, massimale e resistente)</li><li><input type="checkbox"/> Le regole dei giochi di squadra : pallamano, pallacanestro e pallavolo</li><li><input type="checkbox"/> Metodologia esecutiva del gesto atletico</li></ul>  |



**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**



Piombino, 9 giugno 2018

Firma Insegnante

---

Firma Rappresentanti studenti

---

---