



**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:	3[^] A SSS
Insegnante/i:	Rossi Alessandra
Libri di testo:	" Più movimento " G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa Editore 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"><input type="checkbox"/> Resistenza: corsa su varie distanze e a ritmo variato sino a 6'<input type="checkbox"/> Esercizi di potenziamento svolti con modalità di circuit training e stazioni<input type="checkbox"/> Esercizi di rapidità arti inferiori<input type="checkbox"/> Forza: esercizi di potenziamento a carico naturale e con piccoli sovraccarichi (isotonici e isometrici)<input type="checkbox"/> Mobilità articolare: esercizi di slancio e molleggio con coinvolgimento delle articolazioni principali<input type="checkbox"/> Esercizi di stretching a carico dei vari distretti muscolari
Consolidamento degli Schemi motori di base	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Esercizi di coordinazione generale in condizioni dinamiche<input type="checkbox"/> Esercizi di coordinazione segmentaria in funzione dei giochi di squadra
Avviamento alla pratica sportiva	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Pallavolo<input type="checkbox"/> Pallacanestro<input type="checkbox"/> Pallamano <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"><input type="checkbox"/> Atletica leggera: test motori e corse prolungate <p>Gare fase d'Istituto</p>
Cenni di teoria e di metodologia sui seguenti argomenti	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> I muscoli (morfologia e nomenclatura), le contrazioni muscolari e la forza (veloce, massimale e resistente)<input type="checkbox"/> Le regole dei giochi di squadra : pallamano, pallacanestro e pallavolo<input type="checkbox"/> Metodologia esecutiva del gesto atletico



**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**



Piombino, 9 giugno 2018

Firma Insegnante

Firma Rappresentanti studenti
