



**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:	5[^] A SSS
Insegnante/i:	Rossi Alessandra
Libri di testo:	"Studenti informati" di B Balboni, A Dispensa. Editore Il Capitello

<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 <input type="checkbox"/> Calcio a 5 <p>Studio dei fondamentali di gioco e semplici schemi di attacco-difesa; strategie, orientamento e gestione dello spazio di gioco</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Atletica leggera: velocità, salto in lungo, salto in alto, lancio del disco, getto del peso e corse prolungate
Cenni di teoria e di metodologia sui seguenti argomenti	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> I benefici dell'attività fisica sui vari apparati del corpo <input type="checkbox"/> Proposte teorico-pratiche di esercizi mirati per : l'attivazione motoria, per l' allungamento muscolare e per la mobilità articolare, utilizzando una corretta terminologia <input type="checkbox"/> Le regole dei giochi di squadra : pallamano, pallacanestro, pallavolo e calcio a 5



**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**



	<input type="checkbox"/> Metodologia esecutiva del gesto atletico
--	---

Piombino, 9 giugno 2018

Firma Insegnante

Firma Rappresentanti studenti
