



**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>5<sup>^</sup> C CUC</b>   |
| <b>Insegnante/i:</b>   | <b>Rossi Alessandra</b>  |
| <b>Libri di testo:</b> | <b>"Studenti informati" di B Balboni, A Dispensa. Editore Il Capitello</b> |

| <b><i>n° e titolo modulo<br/>o unità didattiche/formative</i></b> | <b><i>Argomenti<br/>e attività svolte</i></b>  |
|---|--|
| <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 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 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><li><input type="checkbox"/> Calcio a 5</li></ul> <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"><li><input type="checkbox"/> Atletica leggera: velocità, salto in lungo, salto in alto, lancio del disco, getto del peso e corse prolungate</li></ul>   |
| <b>Cenni di teoria e di metodologia sui seguenti argomenti</b>    | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> I benefici dell'attività fisica sui vari apparati del corpo</li><li><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</li><li><input type="checkbox"/> Le regole dei giochi di squadra : pallamano, pallacanestro, pallavolo e calcio a 5</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**



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

Piombino, 9 giugno 2018

Firma Insegnante

\_\_\_\_\_  
Firma Rappresentanti studenti

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_