



**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 D ART
Insegnante/i	Carlotta Baldasserini
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"> Resistenza: corsa su varie distanze e a ritmo variato sino a 10' Esercizi di potenziamento svolti a stazioni per i vari distretti muscolari Esercizi di rapidità arti inferiori Forza: esercizi di potenziamento a carico naturale e sovraccarichi (isotonici e isometrici) Mobilità articolare: esercizi di allungamento per i vari distretti muscolari Esercizi di stretching
Consolidamento degli Schemi motori di base	<ul style="list-style-type: none"> Esercizi di coordinazione generale e specifica in funzione dei giochi di squadra
Avviamento alla pratica sportiva	<ul style="list-style-type: none"> Pallavolo Pallacanestro Pallamano Calcio a 5 <p>Studio dei fondamentali di gioco, le regole principali, costruzione del gioco.</p> <ul style="list-style-type: none"> Atletica leggera: velocità, salto in lungo, salto in alto, lancio del disco, getto del peso e corse prolungate.
Terminologia tecnica, regole della pallavolo, pallacanestro, calcio a 5, pallamano e atletica leggera	<ul style="list-style-type: none"> Saper riconoscere ed eseguire un movimento corretto in base alla richiesta dell'insegnante, abbinando una terminologia corretta. Saper arbitrare partite di pallavolo, pallacanestro, calcio a 5, pallamano.

		<ul style="list-style-type: none">• Conoscere le finalità del riscaldamento motorio, dell'allenamento, dello stretching.
--	--	--

Piombino, giugno 2019

Firma Insegnante
Carlotta Baldasserini

Firma Rappresentanti studenti
