



**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. 2019/2020**

Materia:	Scienze Motorie e Sportive
Classe:	I B SIA
Insegnante/i:	VERONICA FAILLA MULONE
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">• Resistenza: corsa su varie distanze e a ritmo variato sino a 6• 'Esercizi di potenziamento svolti con modalità di circuit training• Esercizi di rapidità arti inferiori• Forza: esercizi di potenziamento a carico naturale e con piccoli sovraccarichi (isotonici e isometrici)• Mobilità articolare: esercizi di slancio, molleggio e circonduzioni coinvolgendo le articolazioni principali del corpo• Esercizi di stretching a carico dei vari distretti muscolari
Consolidamento degli Schemi motori di base	<ul style="list-style-type: none">• Esercizi di coordinazione generale in condizioni dinamiche• Esercizi di coordinazione segmentaria in funzione dei giochi di squadra
Avviamento alla pratica sportiva	<ul style="list-style-type: none">• Pallavolo• Pallacanestro• Pallamano• Calcio a 5• Atletica leggera: corsa lenta e graduale preparatoria per la corsa campestre• Badminton



**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**

<p>Cenni di teoria e di metodologia sui seguenti argomenti affrontati con la D.a.D.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Il corpo e la sua funzionalità : il sistema scheletrico, sistema muscolare, muscoli e movimenti• Salute e benessere: l'attività fisica, la postura della salute (paramorfismi e dismorfismi) e sana alimentazione.• Metodologia esecutiva dell'allenamento a circuito (analisi della posizione dei segmenti corporei , efficacia dell'esercizio e coinvolgimento dei diversi distretti muscolari)
--	---

Piombino, 10 giugno 2020

Prof.ssa Veronica Failla Mulone