



**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**



<http://www.einaudiceccherelli.it>



**PROGRAMMA SVOLTO  
A.S. 2019/2020**

|                        |                                                                                                 |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Materia:</b>        | <b>Scienze Motorie e Sportive</b>                                                               |
| <b>Classe:</b>         | <b>4<sup>^</sup> C art</b>                                                                      |
| <b>Insegnante/i:</b>   | <b>Rossi Alessandra</b>                                                                         |
| <b>Libri di testo:</b> | <b>"Più movimento" G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa<br/>Editore Marietti scuola</b> |

| <b><i>n° e titolo modulo<br/>o unità didattiche/formative</i></b>                          | <b><i>Argomenti<br/>e attività svolte</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. 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</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, molleggio e circonduzioni coinvolgendo le articolazioni principali del corpo</li><li><input type="checkbox"/> Esercizi di stretching a carico dei vari distretti muscolari</li></ul> |
| <b>2. 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>3. Avviamento alla pratica sportiva</b>                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Pallavolo</li><li><input type="checkbox"/> Pallamano</li><li><input type="checkbox"/> Calcio a 5</li><li><input type="checkbox"/> Pallacanestro</li></ul> <p>Studio dei fondamentali di gioco, gestione dello spazio ed esercizi propedeutici mirati.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>4. Cenni di teoria e di metodologia sui seguenti argomenti affrontati con la D.a.D.</b> | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> La terminologia specifica utilizzata dall'insegnante</li><li><input type="checkbox"/> Le regole dei giochi di squadra: pallamano, pallacanestro, pallavolo e calcio a 5</li><li><input type="checkbox"/> Metodologia esecutiva del gesto atletico nelle varie discipline sportive</li><li><input type="checkbox"/> Le funzioni dello scheletro, le ossa del corpo e la loro nomenclatura</li><li><input type="checkbox"/> La postura corretta, i paramorfismi e i dismorfismi</li><li><input type="checkbox"/> La prevenzione degli infortuni professionali</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**



ISO 9001=ISO 14001  
OHSAS 18001



<http://www.einaudiceccherelli.it>



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>❑ I muscoli, le loro caratteristiche e le loro funzioni;<br/>la nomenclatura e la contrazione muscolare (analisi esecutiva di alcuni esercizi di potenziamento muscolare)</li><li>❑ L'apparato cardio-circolatorio i benefici dell'attività fisica</li><li>❑ L'apparato respiratorio e i benefici dell'attività fisica</li></ul> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Piombino, 10 giugno 2020