



**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**



ISO 9001=ISO 14001
OHSAS 18001

<http://www.einaudiceccherelli.it>



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

| | |
|------------------------|--|
| Materia: | Scienze Motorie e Sportive |
| Classe: | 5 ^ D sala |
| Insegnante/i: | Rossi Alessandra |
| Libri di testo: | " Più movimento " di G.Fiorini, S.Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa Marietti scuola |

| <i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i> | <i>Argomenti e attività svolte</i> |
|---|--|
| 1. 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 flessibilità coinvolgendo tutte le articolazioni del corpo<input type="checkbox"/> Esercizi di stretching a carico dei vari distretti muscolari |
| 2. 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 (oculo-manuale e oculo-podalica) |
| 3. Avviamento alla pratica sportiva | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Pallavolo<input type="checkbox"/> Pallamano<input type="checkbox"/> Calcio a 5<input type="checkbox"/> Pallacanestro<input type="checkbox"/> Semplici schemi di attacco-difesa; strategie, orientamento e gestione dello spazio di gioco |
| 4. Teoria e metodologia relativa ai seguenti argomenti | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> I benefici del movimento sui vari apparati del corpo<input type="checkbox"/> L'importanza di avere uno stile di vita sano ed equilibrato<input type="checkbox"/> Conoscere l'apparato scheletrico e l'importanza di avere una postura corretta (prevenzione e conseguenze nella vita quotidiana e nella vita professionale)<input type="checkbox"/> Conoscere l'apparato muscolare e le tipologie di allenamento della forza muscolare (morfologia dei muscoli scheletrici e descrivere proposte di esercizi mirati per potenziarli)<input type="checkbox"/> Conoscere l'apparato cardiocircolatorio e l'apparato respiratorio (sangue, morfologia del cuore, la piccola e la grande circolazione, la respirazione interna ed esterna e |



**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**



ISO 9001=ISO 14001
OHSAS 18001



<http://www.einaudiceccherelli.it>



| | |
|---|--|
| <p>Teoria e metodologia relativa ai seguenti argomenti</p> | <p>spiegare come si respira durante l'attività motoria)</p> <ul style="list-style-type: none">❑ Le regole dei giochi di squadra trattati in pratica: pallamano, pallavolo, calcio a 5 e pallacanestro❑ Conoscere i principali fondamentali dei giochi di squadra trattati (passaggi, palleggi, lanci, battute, colpi di difesa e d'attacco)❑ Metodologia esecutiva del gesto atletico (analisi della posizione dei segmenti corporei ed efficacia del gesto in funzione dello scopo) |
|---|--|