



**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



FONDI STRUTTURALI EUROPEI **pon** 2014-2020  
PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)



**PROGRAMMA SVOLTO  
A.S. 2020/2021**

<b>Materia:</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>
<b>Classe:</b>	<b>1^ A SCP</b>
<b>Insegnante:</b>	<b>Giulio Capitani</b>
<b>Libri di testo:</b>	<b>"Più movimento" G.Fiorini, S.Bocchi, S.Coretti, E.Chiesa Marietti scuola</b>

<i><b>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</b></i>	<i><b>Argomenti e attività svolte</b></i>
<b>Potenziamento fisiologico</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Resistenza: fitwalking su vari tipi di terreno dai 3 km ai 10 km</li><li><input type="checkbox"/> Esercizi di potenziamento svolti con modalità di circuit training e stazioni</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 dinamica generale</li><li><input type="checkbox"/> Tecnica della camminata sportiva</li></ul>
<b>Il benessere psicofisico</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Conoscere l'importanza di adottare uno stile di vita sano per garantire il proprio benessere psicofisico</li><li><input type="checkbox"/> Il valore del benessere psicofisico come obiettivo dell'AGENDA 2030 EDUCAZIONE CIVICA</li></ul>
<b>Cenni di teoria 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"/> L'importanza della respirazione nello sport</li><li><input type="checkbox"/> Conoscere l'apparato locomotore, l'educazione posturale, l'apparato respiratorio e l'apparato cardiocircolatorio</li><li><input type="checkbox"/> L'educazione alimentare: lo studio dei nutrienti e la proposta di menù equilibrati creati dagli alunni</li></ul>

Piombino, 18/05/2021

Firma Insegnante

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Giulio Capitani

\_\_\_\_\_



**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



UNIONE EUROPEA



PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

---

---

---