



**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. 2020/2021**

Materia:	Scienze Motorie e Sportive
Classe:	4 A SIA
Insegnante:	Failla Mulone Veronica
Libri di testo:	"Più movimento" G.Fiorini, S.Bocchi, S.Coretti, E.Chiesa Marietti scuola

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



**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**



Piombino, 12/06/2021

Firma Insegnante

Veronica Failla Mulone
