


**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.  
2021/2022**

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

<b>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</b>	<b>Argomenti e attività svolte</b>
<b>1. Potenziamento fisiologico</b>	<input type="checkbox"/> Resistenza: fitwalking su vari tipi di terreno dai 3 km ai 10 km <input type="checkbox"/> Esercizi di potenziamento e mobilità articolare svolti a corpolibero mantenendo la distanza di sicurezza <input type="checkbox"/> Esercizi di stretching a carico dei vari distretti muscolari
<b>2. Consolidamento degli Schemi motori di base</b>	<input type="checkbox"/> Esercizi di coordinazione dinamica generale <input type="checkbox"/> Esercizi di tecnica individuale dei fondamentali della pallavolo <input type="checkbox"/> Esercizi di tecnica individuale dei fondamentali dellapallacanestro <input type="checkbox"/> Tecnica individuale delle specialità dell'atletica leggera al campo: le corse di resistenza e di velocità, i salti e i lanci
<b>3. Il benessere psicofisico</b>	<input type="checkbox"/> Conoscere l'importanza di adottare uno stile di vita sano per garantire il proprio benessere psicofisico con il movimento e un'alimentazione equilibrata
<b>4. Cenni di teoria sui seguenti argomenti</b>	<input type="checkbox"/> I benefici dell'attività fisica sull' apparato locomotore <input type="checkbox"/> L'importanza della respirazione nello sport <input type="checkbox"/> ED.Civica: Agenda 2030 valorizzazione del proprio territorio Uscita a Punta Falcone con esperti e riflessione personale





**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**

