



**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**



**PROGRAMMA SVOLTO  
A.S. 2021-2022**

<b>Materia:</b>	<b>Scienze motorie e sportive</b>
<b>Classe:</b>	<b>1SAS</b>
<b>Insegnante/i :</b>	<b>Russo Jessica</b>
<b>Libri di testo:</b>	<b>Più Movimento, G. Fiorini – S. Bocchi – S. Coretti – E. Chiesa; ed. Marietti Scuola</b>

<i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i>		<i>Argomenti e attività svolte</i>
<b>1</b>	<b>Percezione di sé, potenziamento fisiologico, completamento dello sviluppo funzionale delle capacità condizionali e consolidamento capacità coordinative.</b>	Potenziamento capacità aerobica-corsa di resistenza. Potenziamento capacità anaerobica, velocità e forza-corsa veloce, esercizi di rapidità, scatti, skips, allunghi, balzi. Potenziamento elasticità e mobilità-esercizi di stretching e di scioltezza articolare. Rielaborazione degli schemi motori-esercitazioni con piccoli attrezzi
<b>2</b>	<b>Avviamento alla pratica sportiva, le regole e il fair play.</b>	Conoscenza e pratica di alcune specialità dell'atletica leggera: corsa campestre-2km per le femmine, 3km per i maschi; 100mt piani, salto in lungo, salto in alto, lancio de peso, lancio del vortex. Attività motoria espressiva. Partecipazione alla fase distrettuale e provinciale di atletica leggera su pista
<b>3</b>	<b>Cenni fisiologici e anatomici dell'apparato scheletro-muscolare, salute e benessere, sicurezza e prevenzione.</b>	Conoscenza della terminologia specifica della disciplina. Conoscenza dell'apparato locomotore: scheletro, muscoli ed articolazioni. Cenni sull'alimentazione. Acquisizione delle fondamentali: -norme per lo svolgimento normale ed in sicurezza di una qualunque attività pratica fisica e sportiva -norme igienico-sanitarie e alimentari (igiene personale, abbigliamento e alimentazione) durante l'attività fisico/sportiva.
<b>4</b>	<b>Relazione con l'ambiente naturale</b>	Attività in ambiti diversi ( strutture ed impianti); attività in ambiente naturale: trekking



**Istituto L. Einaudi:**  
Liceo Classico; Artistico; Scienze Umane  
**Istruzione tecnica**  
1. Amministrazione, Finanza e Marketing;  
2. Turismo; 3 Sistemi Informativo Aziendali  
**Sede legale Presidenza Amministrazione:**

Viale Michelangelo, 16/B- 57025 PIOMBINO Tel.: 0565 227401

**Istituto A. Ceccherelli:**  
**Istruzione professionale**

1. Servizi sociosanitari – Diurno e Serale
2. Servizi per l'enogastronomia e l'ospitalità alberghiera
3. Servizi commerciali – Promozione Pubblicitaria



Via S. Pertini, 51- 57025 PIOMBINO Tel.: 0565 49465

<b>5</b>	<b>Educazione civica</b>	Visione del film: lezioni di sogni improntato sul "fair play".
----------	--------------------------	--

Piombino, 14/06/2022

L' insegnante  
Russo Jessica

Firma Rappresentanti studenti