


**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>3<sup>^</sup> C TUR</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>	<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 traininge stazioni</li> <li><input type="checkbox"/> Esercizi di stretching a carico dei vari distretti muscolari</li> </ul>
<b>2. 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> <li><input type="checkbox"/> Atletica leggera al campo sportivo: tecnica individuale della corsa veloce, dei salti e dei lanci</li> <li><input type="checkbox"/> Fondamentali sport di squadra</li> </ul>
<b>3. 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> </ul>
<b>4. 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 nell'attività sportiva (Effetti dell'altitudine sulla resistenza)</li> <li><input type="checkbox"/> Conoscere l'apparato locomotore, l'educazione posturale specifica professionale, l'apparato respiratorio e l'apparato cardiocircolatorio</li> <li><input type="checkbox"/> Manovre di primo soccorso: disostruzione e BLS</li> <li><input type="checkbox"/> Ed.Civica: visione del film "LEZIONI DI SOGNI" e riflessione sul Fair Play</li> </ul>

