



**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**

<http://www.einaudiceccherelli.it>

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

Materia:	Scienze Motorie e Sportive
Classe:	5[^] B 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
1. 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 traininge stazioni <input type="checkbox"/> Esercizi di stretching a carico dei vari distretti muscolari
2. 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 <input type="checkbox"/> Atletica leggera al campo sportivo: tecnica individuale della corsa veloce, dei salti e dei lanci fondamentali
3. 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
4. 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 nell'attività sportiva (Effetti dell'altitudine sulla resistenza) <input type="checkbox"/> Conoscere l'apparato locomotore, l'educazione posturale specifica professionale, l'apparato respiratorio e l'apparato cardiocircolatorio <input type="checkbox"/> Manovre di primo soccorso: disostruzione e BLS <input type="checkbox"/> Ed.Civica: visione del film "LEZIONI DI SOGNI" e riflessione sul Fair Play

