



**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. 2022/2023**

Materia:	Scienze Motorie e Sportive
Classe:	1[^] LA
Insegnante:	Rossi Alessandra
Libri di testo:	"Più movimento" slim G.Fiorini, S.Bocchi, S.Coretti, E.Chiesa Marietti scuola

<i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i>	<i>Argomenti e attività svolte</i>
1. Potenziamento fisiologico	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Esercizi di potenziamento e mobilità articolare svolti a corpo libero e con piccoli attrezzi<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"/> Esercizi di tecnica individuale dei fondamentali della pallavolo<input type="checkbox"/> Esercizi di tecnica individuale dei fondamentali della pallacanestro<input type="checkbox"/> Esercizi di tecnica individuale del calcio a 5<input type="checkbox"/> Esercizi di tecnica individuale della pallamano<input type="checkbox"/> Schemi di gioco di attacco-difesa e partite applicando gradualmente le regole ufficiali
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 con il movimento costante<input type="checkbox"/> Uscita in barca a vela: armare l'imbarcazione ed eseguire semplici manovre
4. Cenni di teoria sui seguenti argomenti	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> L'importanza della respirazione nello sport



**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>

