



**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. 2022-20232**

| | |
|------------------------|--|
| Materia: | Scienze motorie e sportive |
| Classe: | 1LAC |
| Insegnante/i : | Di Donato Monica |
| Libri di testo: | Più Movimento, G. Fiorini – S. Bocchi – S. Coretti – E. Chiesa; ed. Marietti Scuola |

| n° e titolo modulo o unità didattiche/formative | Argomenti e attività svolte |
|--|--|
| 1 Percezione di sé, potenziamento fisiologico, completamento dello sviluppo funzionale delle capacità condizionali e consolidamento capacità coordinative. | 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 |
| 2 Avviamento alla pratica sportiva, le regole e il fair play. | Conoscenza e pratica della pallavolo e del calcio a 5-regolamento di gioco, fondamentali individuali e di squadra. Conoscenza e pratica di alcuni fondamentali del gioco del badminton: regolamento della specialità del singolo e doppio. Avviamento al padel Partecipazione al progetto vela Avviamento all'attività di trekking naturalistico-culturale: Uscita didattica a Vinci con percorso "Strada verde" |
| 3 Cenni fisiologici e anatomici dell'apparato scheletro-muscolare, salute e benessere, sicurezza e prevenzione. | Conoscenza della terminologia specifica della disciplina. Conoscenza dell'apparato locomotore: scheletro, nomenclatura delle principali ossa 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. |



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 socio-sanitari – 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

| | | |
|----------|--------------------------|--|
| 5 | Educazione civica | Rispetto e tutela dell'ambiente: partecipazione all'iniziativa "Scuola pulita" |
|----------|--------------------------|--|

Piombino, 14/06/2023

L' insegnante
Monica Di Donato

Firma Rappresentanti studenti