



**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. 2022-2023**

<b>Materia:</b>	Scienze motorie e sportive
<b>Classe:</b>	2 A ITE
<b>Insegnante:</b>	<b>Failla Mulone Veronica</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>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>Avviamento alla pratica sportiva, le regole e il fair play.</b>	Conoscenza e pratica della pallavolo e del calcio a 5-regolamento di gioco, fondamentali individuali e di squadra. Conoscenza e pratica dei fondamentali del gioco del badminton e del regolamento Avviamento al padel Attività in ambiente naturale:escursionismo giornaliero “Strada verde” città di Vinci
<b>Cenni fisiologici e anatomici dell'apparato scheletro-muscolare, salute e benessere, sicurezza e prevenzione.</b>	Approfondimento della terminologia specifica della disciplina. Approfondimento dell'apparato locomotore: sistema muscolare 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>Educazione civica</b>	Rispetto e tutela dell'ambiente: partecipazione all'iniziativa “Scuola pulita”

Piombino, 14/06/2023

L' insegnante

**Veronica Failla Mulone**



