



**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:	2 D ENO
Insegnante:	Failla Mulone Veronica
Libri di testo:	Più Movimento, G. Fiorini – S. Bocchi – S. Coretti – E. Chiesa; ed. Marietti Scuola

<i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i>	<i>Argomenti e attività svolte</i>
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
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 dei fondamentali del gioco del badminton e del regolamento Avviamento al padel Attività in ambiente naturale:escursionismo giornaliero “Strada verde” città di Vinci
Cenni fisiologici e anatomici dell'apparato scheletro-muscolare, salute e benessere, sicurezza e prevenzione.	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.
Educazione civica	Rispetto e tutela dell'ambiente: partecipazione all'iniziativa “Scuola pulita”

Piombino, 14/06/2023

L' insegnante

Veronica Failla Mulone



