



**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>	<b>Scienze motorie e sportive</b>
<b>Classe:</b>	<b>4scp</b>
<b>Insegnante:</b>	<b>Di Donato Monica</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>1</b> <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. Metodo pilates Rielaborazione degli schemi motori-esercitazioni con piccoli attrezzi Teoria - Le qualità motorie: resistenza, forza, velocità, flessibilità.
<b>2</b> <b>Avviamento alla pratica sportiva, le regole</b>	Conoscenza e pratica della pallavolo, pallacanestro e calcio a 5-regolamento di gioco, fondamentali individuali e di squadra. Alcuni fondamentali del gioco del badminton Alterazioni delle curve fisiologiche della colonna vertebrale Cenni sui principali traumi sportivi a carico dell'apparato locomotore
<b>3</b> <b>Cenni fisiologici e anatomici dei principali apparati; salute e benessere, sicurezza e prevenzione.</b>	Adeguata conoscenza della terminologia specifica della disciplina. Approfondimento dell'apparato locomotore: scheletro, muscoli ed articolazioni Conoscenza dell'apparato cardio-circolatorio e respiratorio. 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 sociosanitari – 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

<b>5</b>	<b>Educazione civica</b>	Cittadinanza attiva: donazione sangue e volontariato
----------	--------------------------	--

Piombino, 14/06/2023

L' insegnante  
Monica Di Donato

Firma Rappresentanti studenti