



**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:	4scp
Insegnante:	Di Donato Monica
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>
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. Metodo pilates Rielaborazione degli schemi motori-esercitazioni con piccoli attrezzi Teoria - Le qualità motorie: resistenza, forza, velocità, flessibilità.
2 Avviamento alla pratica sportiva, le regole	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
3 Cenni fisiologici e anatomici dei principali apparati; salute e benessere, sicurezza e prevenzione.	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

5	Educazione civica	Cittadinanza attiva: donazione sangue e volontariato
----------	--------------------------	------------------------------------------------------

Piombino, 14/06/2023

L' insegnante
Monica Di Donato

Firma Rappresentanti studenti