



DNV-GL
ISO 9001 = ISO 14001
OHSAS 18001

MANAGEMENT SYSTEM CER
DNV-GL
ISO 9001 = ISO 14001
OHSAS 18001



**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**

FONDI STRUTTURALI EUROPEI **pon** 2014-2020 MIUR
PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

**PROGRAMMA SVOLTO
A.S. 2017/2018**

Materia:	Scienze Motorie	
Classe:	1A AFM	
Insegnante	Rosa Eva MIRRA	
Libro di testo:	PIU' MOVIMENTO di G. FIORINI – S.BOCCHI - S.CORETTI-E. CHIESA	
<i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i>	<i>Argomenti e attività svolte</i>	
	MODULI	
1	Potenziamento Fisiologico	Corsa su varie distanze a ritmo variato. Esercizi di potenziamento svolti con modalità di circuit-training. Esercizi di rapidità arti inferiori. Forza: esercizi di potenziamento a carico naturale e con piccoli sovraccarichi. Esercizi di potenziamento dei vari distretti corporei. Mobilità articolare: esercizi di slancio e molleggio con coinvolgimento delle articolazioni principali. Esercizi di stretching a carico dei vari distretti muscolari.
2	Consolidamento degli schemi motori	Esercizi di coordinazione arti superiori e inferiori in condizioni dinamiche. Esercizi di pre-acrobatica. Esercizi di equilibrio statico e dinamico.
3	Avviamento alla pratica sportiva	Apprendimento dei fondamentali di squadra della pallavolo – Pallacanestro – Pallamano-Calcio a 5 Conoscenza delle regole di gioco.
4	Atletica	Esercizi propedeutici per il salto in alto – lungo-velocità – disco – peso.
5	Teoria	Analisi della postura

le

Piombino, giugno 2018

Firma Insegnante/i

Firma Rappresentanti studenti