



**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. 2017/2018**

| | |
|------------------------|--|
| Materia: | Scienze Motorie e Sportive |
| Classe: | I A TSS |
| Insegnante: | Marco Macherini |
| 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. Attivazione muscolare/ Allungamento muscolare | Comprendere l'importanza dell'attivazione motoria prima di ogni attività fisica attraverso esercizi svolti a bassa intensità (corsa, preatletici, Allungamento muscolare, ecc.) |
| 2. Potenziamento muscolare | Saper eseguire esercizi a corpo libero e con carico naturale per il potenziamento fisiologico dei vari distretti muscolari, imparando i nomi dei principali muscoli coinvolti e le relative azioni. Saper eseguire esercizi a corpo libero e con carico naturale per aumentare la propria velocità/rapidità. |
| 3. Lavorare in gruppo | Saper lavorare in gruppo rispettando i propri compagni. |
| 4. Pallavolo | Eeguire in maniera corretta i fondamentali: battuta dal basso, palleggio e bagher; conoscere le posizioni di gioco ed il regolamento. |
| 5. Basket | Eeguire in maniera corretta i fondamentali: palleggio, passaggio al petto/a terra e tiro libero; conoscere le posizioni di gioco ed il regolamento. |
| 6. Pallamano | Eeguire in maniera corretta i fondamentali: palleggio, passaggio, tiro e terzo tempo; conoscere le posizioni di gioco ed il regolamento. |

Piombino, giugno 2018

Firma Insegnante/i

Firma Rappresentanti studenti

