



**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**



ISO 9001=ISO 14001  
OHSAS 18001



<http://www.einaudiceccherelli.it>



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

<b>Materia:</b>	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>
<b>Classe:</b>	<b>1 ^ B AFM</b>
<b>Insegnante/i:</b>	<b>SCHIAVI FEDRA</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> Potenziamento fisiologico, capacità condizionali e consolidamento capacità coordinative.	Saper eseguire esercitazioni per un tempo sufficientemente prolungato (resistenza) Saper eseguire esercizi di potenziamento per vari distretti muscolari (forza) Saper eseguire esercizi di allungamento e mobilità articolare (flessibilità) Saper svolgere azioni in modo rapido (Rapidità) Saper eseguire movimenti semplici e complessi in modo economico e corretto
<b>2.</b> Avviamento alla pratica sportiva (giochi studenteschi)	PALLAVOLO: eseguire almeno tre fondamentali correttamente PALLAMANO: eseguire azioni di attacco e difesa CALCIO: eseguire partite con palla a terra. BASKET: palleggio con cambio di mano; il tiro da fermo e in terzo tempo. ATLETICA LEGGERA: Corsa prolungata: 800 e 1500 metri. Campestre scolastica
<b>3.</b> TEORIA: terminologia tecnica, cenni anatomici dell'apparato muscolare, riscaldamento, stretching; regole della pallavolo, pallamano, basket, calcio a cinque e atletica leggera.	Saper riconoscere ed eseguire un movimento corretto in base alla richiesta dell'insegnante, abbinando una terminologia corretta. Saper arbitrare partite di pallavolo, calcio, pallamano e basket. Conoscere le finalità del riscaldamento motorio, dell'allenamento e dello stretching. Regole degli sport di squadra trattati in pratica.

Piombino, giugno 2018

FirmaInsegnante/i

Firma Rappresentanti studenti