



**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**



ISO 9001=ISO 14001
OHSAS 18001

<http://www.einaudiceccherelli.it>



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

Materia:	SCIENZE MOTORIE
Classe:	1C TUR
Insegnante/i:	DI TONNO TIZIANO
Libri di testo:	PIU' MOVIMENTO

<i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i>	<i>Argomenti e attività svolte</i>
1. TEST DI VALUTAZIONE DELLE CAPACITA' MOTORIE	Salto in lungo da fermi, test 30 mt, circuiti di coordinazione, getto del peso
2. VELOCITA'	Corse di velocità su distanze brevi, allunghi progressivi, staffette.
3. FORZA	Esercizi a coppie, esercizi con palla medica, esercizi a corpo libero
4. MOBILITA' ARTICOLARE	Esercizi di allungamento e di stretching, esercizi a coppie, esercizi a terra.
5. RESISTENZA	Corsa lenta e prolungata, percorsi e circuiti, giochi de resistenza
6. CAPACITA' COORDINATIVE	Esercizi di coordinazione a corpo libero, saltelli, andature, circuiti, percorsi, esercizi ai piccoli attrezzi (palle, funicelle, cinesini, piccoli ostacoli, cerchi, clavette)
7. RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI GIA' ESISTENTI	Acquisizione di automatismi tecnici specifici della pallavolo, del basket, del calcio a 5, della pallamano e dell'atletica leggera
8. LEZIONI TEORICHE	Nozioni di anatomia e di fisiologia - apparato locomotore: ossa muscoli articolazioni.

Piombino, giugno 2018

Firma Insegnante/i

Firma Rappresentanti studenti