



**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**



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

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Materia:</b>        | <b>Scienze Motorie e Sportive</b>  |
| <b>Classe:</b>         | <b>I D ENO</b>   |
| <b>Insegnante:</b>     | <b>Marco Macherini</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<br/>o unità didattiche/formative</i>      | <i>Argomenti<br/>e attività svolte</i>  |
|---|---|
| <b>1. Attivazione muscolare/<br/>Allungamento<br/>muscolare</b> | Comprendere l'importanza dell'attivazione motoria prima di ogni attività fisica attraverso esercizi svolti a bassa intensità (corsa, preatletici, Allungamento muscolare, ecc.)   |
| <b>2. Potenziamento<br/>muscolare</b>                           | 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.<br>Saper eseguire esercizi a corpo libero e con carico naturale per aumentare la propria velocità/rapidità. |
| <b>3. Lavorare in gruppo</b>                                    | Saper lavorare in gruppo rispettando i propri compagni.   |
| <b>4. Pallavolo</b>   | Eseguire in maniera corretta i fondamentali: battuta dal basso, palleggio e bagher; conoscere le posizioni di gioco ed il regolamento.  |
| <b>5. Basket</b>  | Eseguire in maniera corretta i fondamentali: palleggio, passaggio al petto/a terra e tiro libero; conoscere le posizioni di gioco ed il regolamento.  |
| <b>6. Calcetto</b>  | Eseguire in maniera corretta i fondamentali: passaggio, controllo palla, stoppare la palla e tiro; conoscere le posizioni di gioco ed il regolamento.   |
| <b>7. Pallamano</b>   | Eseguire 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

---