



**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 E ENO
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	Eseguire in maniera corretta i fondamentali: battuta dal basso, palleggio e bagher; conoscere le posizioni di gioco ed il regolamento.
5. Basket	Eseguire in maniera corretta i fondamentali: palleggio, passaggio al petto/a terra e tiro libero; conoscere le posizioni di gioco ed il regolamento.
6. Calcetto	Eseguire in maniera corretta i fondamentali: passaggio, controllo palla, stoppare la palla e tiro; conoscere le posizioni di gioco ed il regolamento.
7. Pallamano	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
