



**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>II A TSS</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 o unità didattiche/formative</i>	<i>Argomenti e attività svolte</i>
<b>1. Attivazione muscolare/ Allungamento 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 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. 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.
<b>8. Atletica Leggera</b>	Saper svolgere in maniera corretta le seguenti specialità: salto in lungo, 100 metri piani, 400 metri piani, getto del peso.

Piombino, giugno 2018

Firma Insegnante/i