



**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</b>
<b>Classe:</b>	<b>3A SIA</b>
<b>Insegnante</b>	<b>Rosa Eva MIRRA</b>
<b>Libro di testo</b>	<b>PIU' MOVIMENTO di G. Fiorini – S. Bocchi - S. Coretti – E. Chiesa</b>

<i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i>	<i>Argomenti e attività svolte</i>
<b>MODULI</b>	
<b>1</b>	<b>Potenziamento Fisiologico</b>
	Corsa su varie distanze a ritmo variato. Esercizi di potenziamento svolti con modalità di circuit-training. Esercizi di rapidità arti inferiori. Forza: esercizi di potenziamento a carico naturale e con piccoli sovraccarichi. Esercizi di potenziamento dei vari distretti corporei. Mobilità articolare: esercizi di slancio e molleggio con coinvolgimento delle articolazioni principali. Esercizi di stretching a carico dei vari distretti muscolari.
<b>2</b>	<b>Consolidamento degli schemi motori</b>
	Esercizi di coordinazione arti superiori e inferiori in condizioni dinamiche. Esercizi di pre-acrobatica. Esercizi di equilibrio statico e dinamico.
<b>3</b>	<b>Avviamento alla pratica sportiva</b>
	Apprendimento dei fondamentali di squadra della pallavolo – Pallacanestro – Pallamano-Calcio a 5 Conoscenza delle regole di gioco.
<b>4</b>	<b>Atletica</b>
	Preatletici generali e specifici.
<b>5</b>	<b>Teoria</b>
	Il sistema muscolare

le

Piombino, giugno 2018

Firma Insegnante/i

Firma Rappresentanti studenti