



**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 e Sportive
Classe:	III C CUC
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.) Saper gestire in maniera autonoma sia la fase di attivazione muscolare che quella di allungamento.
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. Terminologia	Impiegare la terminologia corretta per la spiegazione degli esercizi.
4. Lavorare in gruppo	Saper lavorare in gruppo rispettando i propri compagni.
5. Pallavolo	Eseguire in maniera corretta i fondamentali: battuta dal basso, battuta dall'alto, muro, schiacciata, palleggio e bagher; conoscere le posizioni di gioco ed il regolamento; saper arbitrare una partita.
6. Basket	Eseguire in maniera corretta i fondamentali: palleggio, passaggio al petto/a terra, tiro libero e terzo tempo; conoscere le posizioni di gioco ed il regolamento; saper arbitrare una partita.
7. Calcetto	Eseguire in maniera corretta i fondamentali: passaggio, controllo palla, stoppare la palla e tiro; conoscere le posizioni di gioco ed il regolamento; saper arbitrare una partita.
8. Pallamano	Eseguire in maniera corretta i fondamentali: palleggio, passaggio, tiro e terzo tempo; conoscere le posizioni di gioco ed il regolamento; saper arbitrare una partita.
9. Atletica Leggera	Saper svolgere in maniera corretta le seguenti specialità: salto in lungo, salto in alto, 100 metri piani, 400 metri piani, getto del peso e lancio del disco.