

ISO 9001=ISO 14001  
 OHSAS 18001



**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>3C TUR.</b>
<b>Insegnante/i :</b>	<b>Rosa Eva Mirra</b>
<b>Libri 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>1</b>	<b>Potenziamento fisiologico</b>	Resistenza:corsa su varie distanze e a ritmo variato. Esercizi di potenziamento svolti con modalità di circuit training. Esercizi di rapidità degli 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.
<b>2</b>	<b>Consolidamento degli schemi motori di base</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 individuali e di squadra della pallavolo-pallacanestro- pallamano-calcio a 5. Conoscenza delle regole di gioco.
<b>4</b>	<b>Teoria</b>	Il sistema muscolare – muscoli e movimento.

Piombino, giugno 2018

Firma Insegnante/i

\_\_\_\_\_  
 Firma Rappresentanti studenti