



**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**



ISO 9001=ISO 14001  
OHSAS 18001



<http://www.einaudiceccherelli.it>



**PROGRAMMA SVOLTO  
A.S. 2017/2018**

<b>Materia:</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>
<b>Classe:</b>	<b>3^ D SAL</b>
<b>Insegnante/i:</b>	<b>Rossi Alessandra</b>
<b>Libri di testo:</b>	<b>" Più movimento " G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa Editore Marietti scuola</b>

<i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i>	<i>Argomenti e attività svolte</i>
<b>1. Potenziamento fisiologico</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Resistenza: corsa su varie distanze e a ritmo variato sino a 6 '</li><li><input type="checkbox"/> Esercizi di potenziamento svolti con modalità di circuit training e stazioni</li><li><input type="checkbox"/> Esercizi di rapidità arti inferiori</li><li><input type="checkbox"/> Forza: esercizi di potenziamento a carico naturale e con piccoli sovraccarichi ( isotonici e isometrici )</li><li><input type="checkbox"/> Mobilità articolare: esercizi di slancio e molleggio con coinvolgimento delle articolazioni principali</li><li><input type="checkbox"/> Esercizi di stretching a carico dei vari distretti muscolari</li></ul>
<b>2. Consolidamento degli Schemi motori di base</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Esercizi di coordinazione generale in condizioni dinamiche</li><li><input type="checkbox"/> Esercizi di coordinazione segmentaria in funzione dei giochi di squadra</li></ul>
<b>3. Avviamento alla pratica sportiva</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Pallavolo</li><li><input type="checkbox"/> Pallacanestro</li><li><input type="checkbox"/> Pallamano</li></ul> <p>Studio dei fondamentali di gioco e semplici schemi di attacco-difesa; costruzione del gioco e gestione dello spazio</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Atletica leggera: velocità, salto in lungo, in alto, lancio del disco, getto del peso e corse prolungate</li></ul>
<b>4. Cenni di teoria e di metodologia sui seguenti argomenti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> I muscoli (morfologia e nomenclatura), le contrazioni muscolari e la forza ( veloce, massimale e resistente)</li><li><input type="checkbox"/> Le regole dei giochi di squadra : pallamano, pallacanestro e pallavolo</li><li><input type="checkbox"/> Metodologia esecutiva del gesto atletico</li></ul>