



**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**



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

Materia:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classe:	3[^] E ACC
Insegnante/i:	SCHIAVI FEDRA
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. Potenziamento fisiologico, capacità condizionali e consolidamento capacità coordinative.	Saper eseguire esercitazioni per un tempo sufficientemente prolungato (resistenza). Saper eseguire esercizi di potenziamento per vari distretti muscolari (forza). Saper eseguire esercizi di allungamento e mobilità articolare (flessibilità). Saper svolgere azioni in modo rapido (Rapidità). Saper eseguire movimenti semplici e complessi in modo economico e corretto.
2. Avviamento alla pratica sportiva (giochi studenteschi)	PALLAVOLO: palleggio da fermo, in movimento, bagher, alzata, pallonetto e schiacciata, battuta da sotto e la battuta a tennis. PALLAMANO: esercizi di attacco, difesa, tiro da sinistra e da destra e semplici sequenze di schemi di gioco. CALCIO: esercizi di controllo del pallone, passaggi e tiri. BASKET: semplici schemi di gioco. ATLETICA LEGGERA: corsa prolungata, corsa veloce, esercizi propedeutici per il salto in lungo e il peso.
3. TEORIA: terminologia tecnica, cenni anatomici dell'apparato muscolare, riscaldamento, stretching; regole della pallavolo, pallamano, basket, calcio e atletica leggera.	Saper riconoscere ed eseguire un movimento corretto in base alla richiesta dell'insegnante, abbinando una terminologia corretta. Saper arbitrare partite di pallavolo, calcio, pallamano e basket. Conoscere le finalità del riscaldamento motorio, dell'allenamento e dello stretching. Regole degli sport di squadra trattati in pratica.

Piombino, giugno 2018

Firma Insegnante/i

Fedra Schiavi

Firma Rappresentanti studenti

Sara Olivieri

Alice Consiglio