

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; LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT
 Cod. fisc.: **81002090496** Cod. meccanogr.: **LIIS004009**

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

Materia:	Scienze Motorie
Classe:	4 B SIA
Insegnante/i :	Rosa Eva MIRRA
Libri di testo:	Studenti Informati di B. Balboni – A. DISPENSA

<i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i>	<i>Argomenti e attività svolte</i>
MODULI	
1	Potenziamento Fisiologico 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 principale. Esercizi di stretching a carico dei vari distretti muscolari.
2	Consolidamento degli schemi motori Esercizi di coordinazione arti superiori e inferiori in condizioni dinamiche. Esercizi di pre-acrobatica. Esercizi di equilibrio statico e dinamico.
3	Avviamento alla pratica sportiva Apprendimento dei fondamentali di squadra della pallavolo – Pallacanestro – Pallamano-Calcio a 5 Conoscenza delle regole di gioco.
4	Teoria Il cuore e la circolazione. Strutture della respirazione.

le

Piombino, giugno 2018

Firma Insegnante

 Firma Rappresentanti studenti
