



**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:	4[^] B TSS
Insegnante/i:	Rossi Alessandra
Libri di testo:	"Studenti informati" di B Balboni, A Dispensaeditore Il Capitello

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