



**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:	4C TUR
Insegnante	Rosa Eva MIRRA
Libro di testo:	STUDENTI INFORMATI DI B.BALBONI – A DISPENZA

<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 principali. 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.
	Atletica	Preatletici generali e specifici.
5	Teoria	IL cuore e la circolazione.

Piombino, giugno 2018

Firma Insegnante/i

Firma Rappresentanti studenti

