



**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**



ISO 9001=ISO 14001
OHSAS 18001



<http://www.einaudiceccherelli.it>



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

| | |
|------------------------|--|
| Materia: | Scienze Motorie e Sportive |
| Classe: | 5[^] A TSS |
| Insegnante/i: | Rossi Alessandra |
| Libri di testo: | "Studenti informati" di B Balboni, A Dispenzaeditore 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<input type="checkbox"/> Calcio a 5 <p>Studio dei fondamentali di gioco e semplici schemi di attacco-difesa; strategie, orientamento e gestione dello spazio di gioco</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Atletica leggera: velocità, salto in lungo, salto in alto, lancio del disco, getto del peso e corse prolungate |
| 4. Cenni di teoria e di metodologia sui seguenti argomenti | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> L'apparato cardio-circolatorio e respiratorio<input type="checkbox"/> L'apparato locomotore: morfologia delle ossa, classificazione e nomenclatura delle ossa principali; funzioni dello scheletro; morfologia dei muscoli striati, classificazione e nomenclatura dei muscoli più importanti del corpo<input type="checkbox"/> La forza muscolare: definizione e metodologia di allenamento<input type="checkbox"/> I traumi osteo-articolari e muscolari; primo soccorso e metodologie preventive<input type="checkbox"/> I benefici dell'attività fisica sui vari apparati del corpo |



**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**



ISO 9001 = ISO 14001
OHSAS 18001



<http://www.einaudiceccherelli.it>



| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">❑ Proposte teorico-pratiche di esercizi mirati per : l'attivazione motoria, per l'allungamento muscolare e per la mobilità articolare, utilizzando una corretta terminologia❑ Le regole dei giochi di squadra : pallamano, pallacanestro, pallavolo e calcio a 5❑ Metodologia esecutiva del gesto atletico |
|--|--|

Piombino, 9 giugno 2018

Firma Insegnante

Firma Rappresentanti studenti
