



**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](mailto:LIIS004009@istruzione.it); [LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT](mailto:LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT)  
 Cod. fisc.: **81002090496** Cod. meccanogr.: **LIIS004009**



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

<b>Materia:</b>	<b>Scienze Motorie</b>
<b>Classe:</b>	<b>5C TUR</b>
<b>Insegnante</b>	<b>Rosa Eva MIRRA</b>
<b>Libri di testo:</b>	<b>Studenti Informati di B. Balboni – A. DISPENZA</b>

<i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i>		<i>Argomenti e attività svolte</i>
	<b>MODULI</b>	
<b>1</b>	<b>Potenziamento Fisiologico</b>	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.
<b>2</b>	<b>Consolidamento degli schemi motori</b>	Esercizi di coordinazione arti superiori e inferiori in condizioni dinamiche. Esercizi di pre-acrobatica. Esercizi di equilibrio statico e dinamico.
<b>3</b>	<b>Avviamento alla pratica sportiva</b>	Apprendimento dei fondamentali di squadra della pallavolo – pallacanestro – pallamano-calcio a 5 Conoscenza delle regole di gioco.
	<b>Atletica</b>	Preatletici generali e specifici.
<b>5</b>	<b>Teoria</b>	Approfondimento degli argomenti trattati negli anni precedenti o scelti liberamente dagli alunni.

Piombino, giugno 2018

Firma Insegnante/i

---



---