



# ISI di Barga

Istituto Professionale Servizi per l'Enogastronomia e l'Ospitalità Alberghiera "F.lli Pieroni"  
Liceo Linguistico, Liceo delle Scienze Umane "G. Pascoli"  
Liceo Classico "L. Ariosto"  
Istituto Tecnico SETTORE TECNOLOGICO "E. Ferrari"

Istituto	<b>Istituto Professionale Servizi per l'Enogastronomia e l'Ospitalità Alberghiera F.lli Pieroni"</b>
Classe	<b>3 SD</b>
Disciplina	<b>Scienze Motorie</b>
Ore settimanali	<b>2</b>
Docente	<b>Tognocchi Andrea</b>
Anno scolastico	<b>2018-2019</b>

<b>CONTENUTI DISCIPLINARI SVILUPPATI</b> Descrivere i contenuti svolti, specificandone possibilmente il tempo complessivo in ore, comprensivo delle prove di valutazione/verifica	<b>N. unità didattiche mono/pluri-disciplinari</b>	<b>Livello di approfondimento: ottimo/buono/discreto/suff.</b>
Il riscaldamento e lo stretching	<b>2</b>	<b>buono</b>
Lavoro in regime aerobico e anaerobico	<b>2</b>	<b>buono</b>
Lavoro di core stability e potenziamento degli addominali	<b>1</b>	<b>discreto</b>
Allenamento delle capacità di forza arti inferiori e superiori	<b>2</b>	<b>buono</b>
Attività a carattere coordinativo	<b>2</b>	<b>buono</b>
Didattica degli esercizi propedeutici alla prevenzione degli infortuni	<b>2</b>	<b>discreto</b>
Calcio/calciotto didattica dei fondamentali e partita	<b>4</b>	<b>buono</b>
Pallavolo didattica dei fondamentali e partita	<b>4</b>	<b>discreto</b>
Basket didattica dei fondamentali e partita	<b>2</b>	<b>buono</b>
Attività sportive individuali	<b>4</b>	<b>buono</b>
Specialità dell'atletica leggera salto in lungo, lancio del peso, salto in alto, sprint	<b>2</b>	<b>sufficiente</b>
Il sistema muscolare : <ul style="list-style-type: none"><li>- Muscolo scheletrico e la contrazione</li><li>- Dalle fonti energetiche all'energia muscolare ATP</li><li>- Meccanismo anaerobico lattacido</li><li>- Meccanismo anaerobico lattacido</li><li>- Meccanismo aerobico</li></ul>	<b>1</b>	<b>sufficiente</b>
Le componenti dell'apparato locomotore : <ul style="list-style-type: none"><li>- l'apparato scheletrico</li><li>- le articolazioni i tendini ed i legamenti</li><li>- l'apparato cardiocircolatorio cuore polmoni e sangue</li><li>- l'apparato digerente fonte delle sostanze energetiche</li></ul>	<b>1</b>	<b>sufficiente</b>

Barga, 5 giugno 2019

Il docente

Andrea Tognocchi

