



# 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>4 Se</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><br>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

