



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"

E-mail: cris004006@pec.istruzione.it, cris004006@istruzione.it

Sito Web: www.iistorriani.gov.it

ISTITUTO TECNICO - LICEO SCIENTIFICO

Via Seminario, n° 17/19 - 26100 CREMONA ☎ 037228380 - Fax: 0372412602

ISTITUTO PROFESSIONALE – IeFP Sezione associata "ALA PONZONE CIMINO"

Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA ☎ 037235179 - Fax: 0372457603

PROGRAMMA SVOLTO

DOCENTE: LAZZARI ALESSANDRA

A.S:2018/2019

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE: 2ALSS

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

TEMA: TEST	CONTENUTI: Corsa lenta 1000 metri Quintuplo Sargent Quintuplo
TEMA: ELEMENTI DI PREACROBATICA	CONTENUTI: Verticalizzazione del bacino e ruota.Percorso con lancio e capovolta.
TEMA. GIOCHI DI SQUADRA: ULTIMATE CON ESPERTO ESTERNO	CONTENUTI: Il diritto , il rovescio, il tiro dall'alto, i flussi.
TEMA. GIOCHI DI SQUADRA: RUGBY CON ESPERTO ESTERNO	CONTENUTI: Le regole fondamentali. Il passaggio, la meta.
TEMA: ARTI MARZIALI CINESI CON ESPERTO ESTERNO	CONTENUTI: I 5 elementi della natura nel wu shu. Coreografia con i bastoni.



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"

E-mail: cris004006@pec.istruzione.it, cris004006@istruzione.it

Sito Web: www.iistorriani.gov.it

ISTITUTO TECNICO - LICEO SCIENTIFICO

Via Seminario, n° 17/19 - 26100 CREMONA ☎ 037228380 - Fax: 0372412602

ISTITUTO PROFESSIONALE – IeFP Sezione associata "ALA PONZONE CIMINO"

Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA ☎ 037235179 - Fax: 0372457603

TEMA: OIENTEERING CON ESPERTO ESTERNO	CONTENUTI: uscita a Parco Po
TEMA. PARKOUR CON ESPERTO ESTERNO	Monkey, step, roll
TEMA. GIOCHI DI SQUADRA: PALLAVOLO CON ESPERTO ESTERNO	CONTENUTI: I fondamentali. Il bagher, il palleggio, la schiacciata, la battuta.
TEMA: APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO	CONTENUTI: Il cuore, i vasi, la grande e la piccola circolazione, il sistema di conduzione. La frequenza cardiaca, come calcolare la frequenza cardiaca. Il test di Cooper e di Conconi. Formula di Karvonen
TEMA: APPARATO RESPIRATORIO	CONTENUTI: Le vie aeree superiori e inferiori, il diaframma. Frequenza respiratoria e sport.
TEMA: Il sistema nervoso	CONTENUTI: Il sistema nervoso centrale e periferico. La sinapsi. I recettori. Il movimento volontario e involontario riflesso. L'unità motoria e la placca motrice
TEMA: L'APPARATO ENDOCRINO	CONTENUTI: L'ipofisi, l'ipotalamo, la tiroide e le paratiroidi, le surrenali, testicoli e ovaie. Il fegato. Il pancreas. Il diabete. Il doping
TEMA: L'APPARATO DIGERENTE	CONTENUTI: I vari tratti che compongono l'apparato e la loro funzione.

Firma Docente _____

Data _____

Firma Delegati di classe _____

Data _____