



Ministero dell'Istruzione  
**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"**  
E-mail: [cris004006@pec.istruzione.it](mailto:cris004006@pec.istruzione.it), [cris004006@istruzione.it](mailto:cris004006@istruzione.it)  
Sito Web: [www.iistorriani.it](http://www.iistorriani.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** **A.S. 2020/2021**

<b>DOCENTE:</b>	Papetti Mariagrazia
<b>DISCIPLINA:</b>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<b>CLASSE:</b>	1B LSA

**Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.**

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
Socializzazione e costruzione gruppo classe	Esercizi e giochi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzata alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo. Norme di sicurezza nelle attività sportive Regolamento anticovid
Forza massimale Forza esplosiva	Esercizi arti inferiori, arti superiori, addominali, pettorali e dorsali. Circuiti, esercizi generali e analitici svolti individualmente. Test
Rapidità	Corsa veloce e coordinazione veloce: esercizi, percorsi e giochi svolti singolarmente. Test
Resistenza	esercizi con la corda, camminata
Capacità coordinative	Esercizi e gioco a corpo libero e con l'ausilio della palla eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo in situazioni spazio-temporali diverse.
Mobilità articolare	Definizione. Esercizi attivi. Stretching varie tecniche di esecuzione

Sport	Basket, calcio. Esercizi propedeutici svolti singolarmente. Fondamentali e regolamento
Teoria	<p>Apparato locomotore.</p> <p>Nomenclatura e terminologia specifica della materia (linee e piani del corpo, termini di direzione e dei movimenti)</p> <p>Le ossa, traumi articolari, sintomatologia e terapia.</p> <p>Paramorfismi e dismorfismi.</p> <p>Il sistema muscolare</p> <p>Regolamenti e fondamentali delle discipline sportive (basket, calcio)</p> <p>contenuti multimediali e rielaborazione personale</p> <p>Apparato cardiovascolare. I parametri dell'attività cardiaca. Rilevazione frequenza cardiaca. Test di Ruffier</p>
Educazione civica	<p>benefici dell'attività fisica</p> <p>il fair play. Il valore dello sport e i principi fondamentali del fair play</p>

**Firma Docente**  
**Papetti Mariagrazia**

**Data**  
**03/06/2021**

**Il programma è stato visionato e approvato dai rappresentanti degli studenti della classe.**