



Ministero dell'Istruzione
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"
E-mail: cris004006@pec.istruzione.it, cris004006@istruzione.it
Sito Web: 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**

DOCENTE:	Papetti Mariagrazia
DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE:	1B LSA

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
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.