



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:	Alessandra Lazzari
DISCIPLINA:	Scienze motorie
CLASSE:	2ALSS

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI	
Atletica	Propedeutica ai lanci	
Elementi di preacrobatica	Percorso a tempo con rotolamenti e verticalizzazioni.	
Approccio alla forza	Lavori di gruppo in sala fitness. Lettura di una scheda di lavoro. Divisione in gruppi.	
Apparato locomotore	Le leve nel corpo umano	
Apparato cardiocircolatorio.	Il sangue. Composizione e funzione. Il Miocardio. Anatomia e funzione. I vasi sanguigni. La grande e la piccola circolazione. Il sistema linfatico. Il cuore nello sportivo. Ipertrofia e cuore d'atleta. Come calcolare la frequenza cardiaca. Il test di Conconi, Magnoni, Cooper.	
Educazione civica.	Il concetto di doping. Come aumentare l'ematocrito. Il caso Alex Schwazen	Il rispetto delle regole. Il fair play nella vita e nello sport. Il fair play finanziario.
Apparato respiratorio	Anatomia e fisiologia. I Volumi respiratori. Relazione con apparato circolatorio. L'A.C.C e il Bls/d	

Il sistema nervoso	<p>Il neurone. La mielinizzazione. Legge della sequenza cefalo caudale e prossimo distale. La legge del tutto e del nulla.</p> <p>Sistema nervoso centrale e periferico.</p> <p>Il movimento riflesso, automatico e volontario.</p> <p>Le principali patologie neurologiche.</p> <p>Come cambia il cervello negli adolescenti. Ele</p>
Apparato digerente	<p>Anatomia e fisiologia.</p> <p>I vari tratti che compongono l'apparato digerente.</p> <p>Il pancreas. Il glucagone, l'insulina e l'indice glicemico degli alimenti.</p> <p>Il fegato. Gli effetti dell'alcol sul fegato di un adolescente</p>
Intervento esperto esterno preparatore mentale	<p>Intervento dott. Federico Pedrabissi, psicologo e preparatore mentale (mental coach)</p>

Firma Docente Lazzari Alessandra

Data 06/06/2021

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