



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>	<b>Alessandra Lazzari</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>Scienze motorie</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>2ALSS</b>

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

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>	
<b>Atletica</b>	Propedeutica ai lanci	
<b>Elementi di preacrobatica</b>	Percorso a tempo con rotolamenti e verticalizzazioni.	
<b>Approccio alla forza</b>	Lavori di gruppo in sala fitness. Lettura di una scheda di lavoro. Divisione in gruppi.	
<b>Apparato locomotore</b>	Le leve nel corpo umano	
<b>Apparato cardiocircolatorio.</b>	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.	
<b>Educazione civica.</b>	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.
<b>Apparato respiratorio</b>	Anatomia e fisiologia. I Volumi respiratori. Relazione con apparato circolatorio. L'A.C.C e il Bls/d	

<b>Il sistema nervoso</b>	<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>
<b>Apparato digerente</b>	<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>
<b>Intervento esperto esterno preparatore mentale</b>	<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.**