



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
<b>DISCIPLINA:</b>	Mariagrazia
<b>CLASSE:</b>	3 A BIO

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

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
Regolamento	Regolamento ANTICOVID riguardante l'utilizzo delle palestre e degli spazi scolastici
Capacità condizionali	Forza: esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi. Potenziamento arti superiori, inferiori, addominali, pettorali e dorsali. Esercizi isometrici e isotonici Circuit training Creazione di un circuito. Sala fitness. Forza esplosiva e forza resistente. Test forza esplosiva arti superiori e arti inferiori  Resistenza: esercizi in corsa, salto della corda, camminata. Creazione di un circuito attraverso una rosa di esercizi proposti in dad. Test Sala fitness.
Capacità coordinative	Coordinazione generale attraverso esercizi a corpo libero e gioco utilizzando piccoli attrezzi. Basket: esercizi di coordinazione inseriti nei fondamentali di gioco
Agilità e destrezza	Esercizi svolti singolarmente. Test Agility

Mobilità articolare	Esercizi attivi e passivi. Esercizi di stretching
MODULO (curvatura sportiva)	<p>Calcio: incontri con esperti esterni</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metodologia dell'allenamento del calcio</li> <li>2. Allenamento metabolico nel calcio</li> <li>3. L'allenamento della forza nel calcio</li> <li>4. Lo sprint nel calcio</li> <li>5. Tabella test Gacon</li> <li>6. Il recupero dagli infortuni</li> </ol> <p>Parco Avventura</p> <p>Corso assistente bagnante (solo 4 alunni)</p>
SPORT MARKETING DICITALE (SMD)	<p>Laboratori on line</p> <p>Seminario internazionale GUARDANDO AL FUTURO</p>
Educazione civica	<p>I benefici dello sport sulla salute</p> <p>Conseguenze della sedentarietà. Ormoni e neurotrasmettitori</p> <p>Le dipendenze: il fumo</p>
Teoria	<p>Apparato locomotore: ossa, articolazioni e traumi articolari</p> <p>Sistema muscolare</p> <p>Camminare: benefici sulla nostra salute (progetto piedibus)</p> <p>Apparato cardiovascolare. I parametri dell'attività cardiaca. Rilevazione frequenza cardiaca. Scaricata App contapassi</p> <p>Test di Ruffier</p> <p>I principi dell'allenamento sportivo.</p> <p>I meccanismi energetici</p> <p>Le capacità condizionali e coordinative</p>

**Firma Docente Papetti Mariagrazia**

**Data 03/06/2021**

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