



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:	Michele Piccolo
DISCIPLINA:	Scienze motorie e sportive
CLASSE:	4AMEM

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Resistenza	Camminata in ambiente naturale ritmo costante Variazioni di ritmo Andature specifiche della corsa Test resistenza 1000m
Irrobustimento	Esercizi a carico naturale Esercizi con macchine isotoniche Esercizi isometrici e isotonici Test forza dei vari distretti muscolari
Mobilizzazione	Esercizi di stretching per i vari distretti muscolari
Equilibrio	Esercizi individuali in situazioni statiche, dinamiche semplici con o senza attrezzi
Velocità	Esercizi per la velocità di reazione e traslocazione Test velocità 30 metri
Coordinazione	Esercizi di coordinazione generale e esercizi di coordinazione oculo-motoria (oculo-podolica e oculo-manuale) Test giocoleria cascata 3 palline
Teoria	I principi e le fasi dell'allenamento sportivo.

	<p>Spiegazione esercizi isometrici e isotonici per i vari distretti muscolari, con programmazione e stesura di una scheda di allenamento.</p> <p>Educazione alimentare e dieta mediterranea.</p> <p>Storie di campioni: video “la cultura degli alibi”, “il doping nello sport”, “il sistema Lance Armstrong”</p> <p>Verifica teorica sui principi dell’allenamento sportivo.</p> <p>Verifica teorica di educazione alimentare e la dieta mediterranea.</p>
--	---

Firma Docente Michele Piccolo

Data 31/05/2021

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