



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:	4B LSA

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Regolamento	Regolamento ANTICOVID riguardante l'utilizzo delle palestre e degli spazi scolastici
Capacità condizionali	Forza: definizione, esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi. Potenziamento arti superiori, inferiori, addominali, pettorali e dorsali. Creazione di un circuito. Sala fitness. Test Resistenza: definizione, esercizi in corsa, salto della corda, camminata. Creazione di un circuito attraverso una rosa di esercizi proposti in dad. Test Sala fitness. Velocità: definizione, corsa veloce. Test
Capacità coordinative	Coordinazione generale attraverso esercizi a corpo libero e gioco utilizzando piccoli attrezzi.
Mobilità articolare	Stretching: varie tecniche di esecuzione
Teoria	Apparato cardiovascolare. I parametri dell'attività cardiaca. Rilevazione frequenza cardiaca. Test di Ruffier Partecipazione al concorso NBA L'allenamento sportivo e i meccanismi energetici

	<p>La meta raggiunta attraverso l'importanza della motivazione: concetti ed esperienze</p> <p>Il doping: Epo e steroidi che cosa sono, conseguenze fisiche, psichiche e sportive. Testimonianza di Heidi Krieger. Lavoro di gruppo: vite di atleti travolti dal doping, ricerca e presentazione ai compagni</p> <p>Il motore del successo sportivo: allenamento, costanza, passione e divertimento. Documentario su Valentino Rossi</p>
Educazione civica	<p>I benefici dello sport sulla salute, le conseguenze della sedentarietà.</p> <p>Ormoni e neurotrasmettitori: le 4 droghe naturali</p> <p>Dipendenze: il fumo. Danni e conseguenze</p>
Sport individuali e di squadra	<p>Lavoro a gruppi: ricerca e presentazione dei seguenti sport</p> <p>Hockey, basket, F1.</p>

Firma Docente

Data

Papetti Mariagrazia

03/06/21

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