



Ministero dell'Istruzione e del Merito

**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI" - ISTITUTO TECNICO - LICEO SCIENTIFICO**

Via Seminario, 17/19 - 26100 CREMONA - Tel. 0372 28380

**ISTITUTO PROFESSIONALE –Sede associata “ALA PONZONE CIMINO”**

Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA - Tel. 0372 35179

E-mail: [cris004006@pec.istruzione.it](mailto:cris004006@pec.istruzione.it), [cris004006@istruzione.it](mailto:cris004006@istruzione.it), [www.iistorriani.it](http://www.iistorriani.it)

## **PROGRAMMA SVOLTO**

### **A.S. 2022/2023**

<b>DOCENTE:</b>	Maggenghi Laura Luigia
<b>DISCIPLINA:</b>	Scienze Motorie e Sportive
<b>CLASSE:</b>	3DLSA

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

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
Socializzazione e costruzione gruppo classe	Esercizi e giochi di collaborazione e cooperazione. Norme di sicurezza nelle attività sportive.
Le Capacità Motorie	Le capacità motorie coordinative generali e speciale. Definizione e pratica di alcuni esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi. Le capacità condizionali definizione. Forza esplosiva arti superiori e inferiori.. Forza massimale. Esercizi arti inferiori, arti superiori e addominali. Valutazione tramite test. Resistenza. Attività di diversa durata e intensità. Velocità. Varie tipologie di esercizi con piccoli attrezzi. Valutazione tramite test. Mobilità articolare. Esercizi attivi e passivi. Stretching varie tecniche di esecuzione. Esercizi con agility ladder.Esercizi propriocettivi. Circuiti attrezzi isotonici.
Sport individuale e di squadra	Pallavolo fondamentali individuali e di squadra, tattiche di squadra, regole e infrazioni di gioco, ruoli e posizioni.. Pallamano fondamentali individuali individuali e di squadra, regole di gioco e infrazioni, ruoli e posizioni. Badminton fondamentali tecnici, regole di gioco e logica di gioco.
Teoria	Le capacità condizionali. Il sistema muscolare. Proprietà e tipologie del tessuto muscolare, la struttura del muscolo scheletrico, la meccanica della contrazione, tipologie di fibre muscolari. Contrazione dinamica isotonica concentrica, eccentrica, isometrica e pliometrica.

**Firma Docente Laura Luigia Maggenghi**

**Data 31/05/2023**

**Il programma è stato visionato e approvato dai rappresentanti degli studenti della classe** **Data 31/05/2023**

