



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, cris004006@istruzione.it, www.iistorriani.it

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2022/2023

DOCENTE:	Alessandra Lazzari
DISCIPLINA:	Scienze motorie
CLASSE:	4ALSS

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Come si struttura una lezione pratica di scienze motorie.	<p>Le fasi di una lezione di scienze motorie. La fase di avviamento motorio, fase centrale, fase ludica, defaticamento. La presentazione della lezione (premessa).</p> <p>Ogni studente, durante il corso dell'anno, ha dovuto proporre una fase centrale di una lezione alla classe, su un argomento dato. Gli argomenti sono stati:</p> <ul style="list-style-type: none">- la tonificazione: a corpo libero, con piccoli attrezzi e attraverso l'utilizzo della sala fitness.- esercizi con il TRX.- la reattività- la pallavolo- il tiro nel basket- il palleggio nel basket- la mobilità articolare- il dominio della palla nel gioco del calcio- il tiro di precisione nel gioco del calcio- il controllo nel gioco del calcio- la conduzione nella palla nel calcio.
Il primo soccorso	<p>Differenza fra primo soccorso e pronto soccorso.</p> <p>BLS/D</p> <p>Manovra di Hamlich.</p>

<p>Il primo soccorso</p>	<p>Patologie dell'apparato cardio-circolatorio:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lipotimia (concetto di pressione sanguigna) -Sincope -Angina pectoris -Infarto del miocardio <p>Patologie dell'apparato respiratorio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asma bronchiale - Bronchite - Polmonite
<p>Apparato locomotore: origine, inserzione e azione dei muscoli.</p>	<p>Ripasso dello scheletro. Ripasso significato origine e inserzione dei muscoli.</p> <p>I muscoli: diaframma, retto addominale, obliqui e trasverso, quadricipite femorale, ileo psoas ischio crurali tricipite della sura piriforme, grande e piccolo pettorale, deltoide, coraco brachiale, bicipite brachiale, brachiale anteriore, tricipite brachiale,</p>

Firma Docente Alessandra Lazzari

Data 08/06/2023

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