



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 – Sezione 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)

C.F.: 80003100197 – Cod. Mecc.CRIS004006 - Sistema Certificato ISO 9001:2015 CSQA n. IT-144594-83471

## **PROGRAMMA SVOLTO**

### **A.S. 2023/2024**

<b>DOCENTE:</b>	<b>Alessandra Lazzari</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>Scienze motorie</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>1ALSS</b>

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

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
Lo schema corporeo	Significato di schema corporeo e schema motorio. Le tappe di strutturazione dello schema corporeo: tappa del corpo vissuto tappa della discriminazione percettiva tappa del corpo rappresentato. La lateralità.
Le capacità motorie	Le capacità motorie: condizionali e coordinative. La terminologia specifica delle scienze motorie.
L'apparato locomotore	Le ossa: distinzione fra ossa lunghe, piatte e corte, la struttura dell'osso, la colonna vertebrale con i suoi paramorfismi e dismorfismi, l'iperlordosi e l'iper cifosi, la scoliosi le scapole alate, le ginocchia vare e valghe, il piede piatto e cavo. Le ossa che compongono lo scheletro: arto superiore e inferiore, gabbia toracica e colonna vertebrale Le articolazioni: classificazione e funzione, analisi del complesso articolare del ginocchio Il muscolo; struttura e caratteristiche del muscolo i diversi tipi di tessuto muscolare, la miofibrilla e il meccanismo della contrazione muscolare, la placca motrice,

	la legge del tutto e del nulla Il tessuto miofasciale
La coordinazione	Esercizi di coordinazione con la funicella
Elementi di preacrobatica	La capovolta avanti e indietro, la verticalizzazione del bacino, la ruota. Percorso a tempo con esercizi di agilità e destrezza.
Giochi di squadra	Il gioco del baseball: le regole principali. Il lancio e la battuta. Ultimate frisbee: il diritto il rovescio, il lancio rovesciato. le regole del gioco

**Firma Docente Lazzari Alessandra**

**Data 07/06/2024**

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