



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, cris004006@istruzione.it - 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

DOCENTE:	Alessandra Lazzari
DISCIPLINA:	Scienze motorie
CLASSE:	2ALSS

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
La piramide alimentare	La piramide alimentare vecchia e nuova. L'indice glicemico e il carico glicemico Picco insulinico e glicemico. Tipologie di diabete Il colesterolo. Il metabolismo
I meccanismi energetici	Meccanismo anaerobico lattacido, anaerobico lattacido, aerobico
L'apparato Cardiocircolatorio	Il sangue I vasi sanguigni Anatomia del miocardio Il sistema di conduzione seno atriale. Modalità di rilevazione del battito cardiaco Il cuore d'atleta Il VO2Max Gli effetti del movimento sull'apparato cardiocircolatorio
L'apparato respiratorio	Le vie aeree superiori e inferiori I polmoni Il diaframma I centri di controllo della respirazione La respirazione toracica e diaframmatica

Il sistema nervoso	<p>Il neurone La sinapsi La conduzione dello stimolo nervoso: i canali ionici, il potenziale d'azione e di riposo Come cambia il cervello di un adolescente Struttura gerarchica del SNC (cervello, cervelletto, diencefalo e mesencefalo, i nuclei della base, l'amigdala, l'ipofisi) Il midollo spinale. i recettori: enterocettori, propriocettori, esterocettori.</p>
Come si struttura una lezione di scienze motorie	<p>La premessa. La fase di avviamento motorio</p>
Test	<p>Sargent, lungo da fermo, addominali 60", 60 metri, agilità e navetta, mini Cooper</p>
Acrosport	<p>Esercizi di gruppo di preacrobatica</p>
Il baseball	<p>Esercizi propedeutici al gioco del baseball. Le regole del gioco. Il tiro e il lancio.</p>

Firma Docente Lazzari Alessandra

Data 07/06/2024

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