



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:	Maggenghi Laura Luigia
DISCIPLINA:	Scienze Motorie
CLASSE:	3ALSS

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Socializzazione e costruzione gruppo classe	Regole di comportamento e norme di sicurezza in palestra. Esercizi di collaborazione e cooperazione. Confronto con gli alunni sulle dinamiche del gruppo classe.
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.Capacità coordinative esercizi di equilibrio e di coordinazione oculo-manuale.Esercizi di differenziazione dinamica, capacità di coordinazione oculo-motoria, capacità di reazione, capacità di anticipazione.Capacità coordinative. Esercizi di differenziazione spazio temporale.Coordinazione, destrezza fine.Esercizi di combinazione motoria.Esercizi isotonici contrazione concentrica ed eccentrica. Circuiti attrezzi isotonici.Esercizi core stability.Esercizi posturali catena cinetica posteriore. Circuit training cardio vascolare, forza, resistenza. Principi Circuito Tabata.Costruzione varie tipologie di riscaldamento generale e specifico, pre-allenamento e pre-gara.Test di Ruffier. Strutturazione e programmazione lavori aerobici e anaerobici lattacidi.
Sport individuali e di squadra	Ultimate Frisbee fondamentali individuali e di squadra. Hockey fondamentali individuali e di squadra, regole di gioco. Acrosport:elementi ginnastica acrobatica. Tennis: tecnica dritto e rovescio, regole di gioco.

Teoria	<p>Alimentazione dello sportivo.L'alimentazione dello sportivo in funzione della gara.L'importanza dell'idratazione. Disturbi alimentari.</p> <p>Apparato cardiocircolatorio.Struttura vasi sanguigni, la struttura del cuore, i circuiti della circolazione, la pressione arteriosa, il consumo massimo di ossigeno VO2 max.</p> <p>Il concetto di allenamento: le fasi di una seduta di allenamento, supercompensazione, periodizzazione dell'allenamento.Il riscaldamento strutturazione e tipologie.Il defaticamento strutturazione e tipologie.</p> <p>Tipologie di stretching: balistico, statico, dinamico, globale, analitico, PNF e Crac.</p> <p>Il modello sportivo Norvegese.</p> <p>Apparato respiratorio: gli organi dell'apparato respiratorio, respirazione polmonare e respirazione cellulare, l'atto respiratorio.</p> <p>Relazione Respiro ed Emozioni.Ruolo posturale del diaframma.</p> <p>Meccanismi energetici: anaerobico lattacido, anaerobico lattacido e aerobico</p>
Educazione Civica	<p>Il Doping nello Sport. Le sostanze dopanti, agenti anabolizzanti e il doping ematico.</p> <p>Benefici dello Sport e della corretta attività fisica per la salute individuale.</p> <p>Il mito del talento.</p>

Firma Docente Laura Luigia Maggenghi

Data 04/06/2024

Firma Delegati di classe

Data 04/06/2024

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