



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:	3CLSA

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Socializzazione e costruzione gruppo class	Regole di comportamento e norme di sicurezza in palestra. Esercizi e giochi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzata alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo
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.Educazione posturale.Costruzione Circuit training e utilizzo macchine isotoniche.Allenamento Tabata.
Sport individuali e di squadra	Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra, tattiche di squadra, regole e infrazioni di gioco, ruoli e posizioni. Pallacanestro fondamentali individuali e di squadra, tattiche di squadra, regole e infrazioni di gioco. Hockey: fondamentali individuali e di squadra, regole e infrazioni di gioco. Beach volley: fondamentali individuali e di squadra, regole e infrazioni di gioco.

	<p>Acrosport. Ginnastica acrobatica.</p> <p>Sitting volley fondamentali individuali e di squadra, tattiche di squadra, regole e infrazioni di gioco.</p>
Teoria	<p>Le fasi di una seduta di allenamento: il riscaldamento, le sue fasi e le modificazioni fisiologiche. Strutturazione varie tipologie di riscaldamento specifico.</p> <p>Educazione posturale, struttura della colonna vertebrale e curve fisiologiche.</p> <p>La dinamica della respirazione. Tre tipologie di respirazione addominale, toracica e clavicolare. Ruolo posturale del diaframma.</p> <p>Educazione alimentare: i macronutrienti, indice glicemico, carico glicemico e picco glicemico. Differenze piramide alimentare vecchia e nuova.</p> <p>Meccanismi energetici: aerobico, anaerobico lattacido e lattacido.</p>
Educazione Civica	<p>Progetto Educazione alla Salute. Benefici dello Sport e della corretta attività fisica per la salute individuale.</p> <p>Sport e alimentazione.</p>

Firma Docente Laura Luigia Maggengi

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