



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: | 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). 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.- 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 della palla nel calcio.- approccio agli ostacoli-il dodgeball |
| 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>Ripasso: apparato cardio- circolatorio apparato respiratorio</p> <p>Patologie dell'apparato respiratorio: - Asma bronchiale</p> |
| <p>Apparato locomotore: origine, inserzione e azione dei muscoli.</p> | <p>Ripasso dello scheletro. Ripasso significato origine e inserzione dei muscoli. I muscoli: diaframma, retto addominale, obliqui e trasverso, quadricipite femorale, ileo psoas semimembranoso, semitendinoso, bicipite femorale (ischio crurali) gastrocnemio e soleo (tricipite della sura) piriforme, grande e piccolo pettorale, deltoide, coraco brachiale, bicipite brachiale, brachiale anteriore, tricipite brachiale, i muscoli dell'avambraccio e della mano (in modo generico) Anatomia funzionale: conoscere i muscoli agonisti e antagonisti dei principali movimenti</p> |

Firma Docente Lazzari Alessandra

Data 07/06/2024

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