



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"

E-mail: cris004006@pec.istruzione.it, cris004006@istruzione.it

Sito Web: www.iistorriani.gov.it

ISTITUTO TECNICO - LICEO SCIENTIFICO

Via Seminario, n° 17/19 - 26100 CREMONA ☎ 037228380 - Fax: 0372412602

ISTITUTO PROFESSIONALE – IeFP Sezione associata "ALA PONZONE CIMINO"

Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA ☎ 037235179 - Fax: 0372457603

PROGRAMMA SVOLTO

DOCENTE: PAPETTI MARIAGRAZIA **A.S:** 2019/2020

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 5 B LSA

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

TEMA: Resistenza	CONTENUTI: corsa progressivamente crescente in durata ed intensità, variazione di ritmo. Misurazione della frequenza cardiaca prima e dopo l'attività Andature specifiche della corsa. Test
TEMA: Irrobustimento	CONTENUTI: Lavoro di irrobustimento e potenziamento dei seguenti distretti muscolari: Arti inferiori, arti superiori, addominali, dorsali, adduttori abduttori e glutei. Proposti esercizi singoli a coppie e a gruppi. Tipologia di esercizio: - a carico naturale - con piccoli attrezzi - percorsi e circuiti Test
TEMA: Acrosport ed esercizi svolti singolarmente: mobilità	CONTENUTI: Lavoro di mobilizzazione e allungamento coinvolgendo articolazioni e distretti muscolari degli arti inferiori e degli arti superiori Esercizi di mobilizzazione a carico naturale e utilizzando piccoli attrezzi Esercizi di stretching attraverso esercizi a carico naturale
TEMA: Velocità	CONTENUTI:



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"

E-mail: cris004006@pec.istruzione.it, cris004006@istruzione.it

Sito Web: www.iistorriani.gov.it

ISTITUTO TECNICO - LICEO SCIENTIFICO

Via Seminario, n° 17/19 - 26100 CREMONA ☎ 037228380 - Fax: 0372412602

ISTITUTO PROFESSIONALE – IeFP Sezione associata "ALA PONZONE CIMINO"

Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA ☎ 037235179 - Fax: 0372457603

	Miglioramento perfezionamento della velocità di esecuzione reazione e traslocazione attraverso esercizi e giochi di squadra tests
TEMA: Acrosport: esercizi di coordinazione	CONTENUTI: .coreografia a gruppi con musica: elementi di preacrobatica e figure a due, tre, quattro e cinque persone
TEMA: Sport	CONTENUTI: tennis tavolo, pallavolo, basket, calcetto, ultimate frisbee, acrosport
TEMA: Scheda lavoro	Schede lavoro da eseguire a casa sulla forza, resistenza e lavoro misto
TEMA: teoria	CONTENUTI: - regole, fondamentali sugli sport affrontati nella pratica. - primo soccorso: ferite ed emorragie, ustioni, lesioni parti molle e ossee, valutazione primaria (ABC), pillole primo soccorso C.R.I. - Metodi di allenamento - Qualità motorie - Nomenclatura ossa - Fair play - Doping - ricerca di articoli : valenza dello sport nella storia e al tempo del Covid -19 (ricerca personale)
TEMA: fair play nello sport e nella vita	CONTENUTI: - videoconferenza del 12 maggio Dott. Adami
TEMA:	CONTENUTI:



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"

E-mail: cris004006@pec.istruzione.it, cris004006@istruzione.it

Sito Web: www.iistorriani.gov.it

ISTITUTO TECNICO - LICEO SCIENTIFICO

Via Seminario, n° 17/19 - 26100 CREMONA ☎ 037228380 - Fax: 0372412602

ISTITUTO PROFESSIONALE – IeFP Sezione associata "ALA PONZONE CIMINO"

Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA ☎ 037235179 - Fax: 0372457603

Firma Docente _____

Data _____

Firma Delegati di classe _____

Data _____