



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: Prof. Ginevra Pietro A.S: 2019/2020

DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE: 3AOM

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

TEMA: Le capacità motorie	CONTENUTI: <ul style="list-style-type: none">• definizione delle principali capacità motorie attraverso test fisici (plank, harre).• Allenamento delle capacità motorie (sia in palestra che da casa).• Applicazione delle capacità motorie alle discipline sportive.• Nozioni di primo soccorso e RCP (rianimazione cardio-polmonare).
TEMA: Salute, prevenzione e benessere	CONTENUTI: <ul style="list-style-type: none">• Prevenzione degli infortuni attraverso l'allenamento sportivo• Dimostrazione dei benefici dell'allenamento sportivo attraverso il concetto di supercompensazione (test ad esaurimento)• Principi fondamentali e prevenzione alle dipendenze e sostanze dopanti.
TEMA: Attività sportive	CONTENUTI: <ul style="list-style-type: none">• Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica del calcio a 5.• Il concetto di Fair Play ed effetti del Calcio nella società inglese del 1800.• Manipolazione delle attività sportive da parte dei regimi totalitari.• Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallacanestro.• Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallavolo.

Firma Docente _____

Data _____