



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

E-mail: [cris004006@pec.istruzione.it](mailto:cris004006@pec.istruzione.it), [cris004006@istruzione.it](mailto:cris004006@istruzione.it)

Sito Web: [www.iistorriani.gov.it](http://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:** 3BOM

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

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

Firma Docente \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_