



Ministero dell'Istruzione
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"
E-mail: cris004006@pec.istruzione.it, cris004006@istruzione.it
Sito Web: www.iistorriani.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
A.S. 2020/2021

DOCENTE:	Alessandra Lazzari
DISCIPLINA:	Scienze motorie
CLASSE:	1ALSS

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
La Coordinazione	Esercizio con la funicella in forma individuale, a coppie, in gruppo, in avanzamento per avanti e per dietro. Sequenza .
I test	Test: funicella 30 sec. Salto in lungo da fermo. Addominali 30 sec. Sargent.
Elementi di preacrobatica	Percorso di agilità e destrezza: lancio con la palla e capovolta, passaggio dell'ostacolo basso, saltelli per dietro con funicella.
I giochi di squadra	Approccio al gioco del baseball. Le prime regole.
La figura del preparatore mentale. 4 ore	Esperto esterno. Intervento del dott. Federico Pedrabissi (psicologo e preparatore mentale) sulla figura del mental coach.
Apparato locomotore	La terminologia nelle scienze motorie. Gli assi, i piani, posizione anatomica di riferimento. Struttura e composizione dell'osso. Distinzione fra ossa lunghe, corte, piatte. Le ossa del cranio. La colonna vertebrale e la vertebra tipo. L'ernia del disco. Paramorfismi e dismorfismi: scoliosi, iperlordosi e ipercifosi, ginocchia vare e valghe, scapole alate, piede piatto e cavo. Lombalgia e lombosciatalgia. Metodi diagnostici e recupero funzionale. Le articolazioni. Classificazione delle articolazioni. Esempio di una diartrosi: il ginocchio con i suoi annessi articolari .I menischi.

Fisica e scienze motorie	I muscoli: struttura e anatomia. Anatomia delle fibre muscolari. La contrazione muscolare. Distinzione fra fibre rosse, bianche e intermedie. Il sistema miofasciale e le catene cinetiche. Il lavoro muscolare e i tipi di contrazione. Il calcolo dell'errore. Rilevazione dei tempi su 20 metri di corsa in palestra e calcolo dell'errore in classe.
---------------------------------	--

Firma Docente Alessandra Lazzari

Data 07/06/2021

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