



Ministero dell'Istruzione  
**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.it](http://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**

<b>DOCENTE:</b>	<b>Alessandra Lazzari</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>Scienze motorie</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>1ALSS</b>

**Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.**

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>La Coordinazione</b>	Esercizio con la funicella in forma individuale, a coppie, in gruppo, in avanzamento per avanti e per dietro. Sequenza .
<b>I test</b>	Test: funicella 30 sec. Salto in lungo da fermo. Addominali 30 sec. Sargent.
<b>Elementi di preacrobatica</b>	Percorso di agilità e destrezza: lancio con la palla e capovolta, passaggio dell'ostacolo basso, saltelli per dietro con funicella.
<b>I giochi di squadra</b>	Approccio al gioco del baseball. Le prime regole.
<b>La figura del preparatore mentale. 4 ore</b>	Esperto esterno. Intervento del dott. Federico Pedrabissi (psicologo e preparatore mentale) sulla figura del mental coach.
<b>Apparato locomotore</b>	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.

<b>Fisica e scienze motorie</b>	<p>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.</p> <p>Il lavoro muscolare e i tipi di contrazione.</p> <p>Il calcolo dell'errore. Rilevazione dei tempi su 20 metri di corsa in palestra e calcolo dell'errore in classe.</p>
---------------------------------	---

**Firma Docente Alessandra Lazzari**

**Data 07/06/2021**

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