



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>Maggenghi Laura Luigia</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>1DLSA</b>

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

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>Socializzazione e costruzione gruppo classe</b>	Esercizi e giochi di collaborazione e conoscenza. Norme di sicurezza nelle attività sportive Regolamento anticovid.
<b>Le Capacità Motorie</b>	Le capacità motorie coordinative generali e speciale. Definizione e pratica di alcuni esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi. Le capacità condizionali definizione. Forza esplosiva. Forza massimale. Esercizi arti inferiori, arti superiori e addominali. Valutazione tramite test. Resistenza. Attività di diversa durata e intensità. Velocità. Varie tipologie di esercizi con piccoli attrezzi. Valutazione tramite test. Mobilità articolare. Esercizi attivi e passivi. Stretching varie tecniche di esecuzione.
<b>Sport individuale e di squadra</b>	Calcio. Esercizi di conduzione di palla. Ultimate Frisbee tecnica dritto e rovescio. Atletica leggera. Esercizi propedeutici alla corsa.
<b>Teoria</b>	-Nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio. -I principali movimenti. -Assi e piani del corpo. -Apparato cardiovascolare. I parametri dell'attività cardiaca. Le gare di resistenza e

	<p>l'apparato cardiovascolare. Rilevazione frequenza cardiaca. Test di Ruffier.</p> <p>-I benefici dell'attività fisica.</p> <p>-Le fasi di una seduta di allenamento. Il Riscaldamento.</p> <p>Il riscaldamento generale e specifico.</p> <p>-Attività aerobiche e anaerobiche</p> <p>-Il linguaggio comunicativo/espressivo. Il linguaggio non verbale.</p> <p>-Educazione posturale. La postura corretta da seduti. La colonna vertebrale struttura e funzione.</p>
<b>Educazione Civica</b>	Il fair Play. Il valore dello sport e i principi del Fair Play.

**Firma Docente Laura Luigia Maggenghi**

**Data 03/06/2021**

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