



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:	Maggenghi Laura Luigia
DISCIPLINA:	Scienze Motorie e Sportive
CLASSE:	2BELE

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Socializzazione e costruzione gruppo classe	Esercizi e giochi di collaborazione e conoscenza. Norme di sicurezza nelle attività sportive Regolamento anticovid.
Le Capacità Motorie	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. Circuit Training. Definizione e strutturazione di circuiti.
Sport individuale e di squadra	Calcio. Esercizi di conduzione di palla. Ultimate Frisbee tecnica dritto e rovescio. Atletica leggera. Esercizi propedeutici alla corsa.

Teoria	<p>-Apparato cardiovascolare. I parametri dell'attività cardiaca. Le gare di resistenza e 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>-La motivazione nello Sport</p> <p>-Olimpiadi. Il valore formativo dello Sport</p> <p>Il Doping nello Sport. Tipologia ed effetti sostanze utilizzate. Concetti di astinenza, tossicità, dipendenza, tolleranza e rinforzo.</p>
Educazione Civica	<p>Il fair Play. Il valore dello sport e i principi del Fair Play.</p>

Firma Docente Laura Luigia Maggenghi

Data 03/06/2021

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