



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:	Papetti Mariagrazia
DISCIPLINA:	Scienze motorie e sportive
CLASSE:	2B LSA

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Socializzazione	Esercizi e giochi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzata alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo. Norme di sicurezza nelle attività sportive Regolamento anticovid
Capacità coordinative	Esercizi di coordinazione generale e specifica a corpo libero e con piccoli attrezzi Sala fitness
Mobilità articolare	Definizione. Esercizi attivi. Stretching varie tecniche di esecuzione Sala fitness
Resistenza	Esercizi con la corda, camminata e creazione di circuiti Sala fitness
Forza massimale Forza esplosiva	Esercizi arti inferiori, arti superiori, addominali, pettorali e dorsali. Circuiti, esercizi generali e analitici svolti individualmente. Creazione di circuiti utilizzando una rosa di esercizi presentati in dad Sala fitness Test
Rapidità	Corsa veloce e coordinazione veloce attraverso esercizi fatti singolarmente

Sport di squadra	Basket: esercizi sui fondamentali (esercizi svolti singolarmente)
Sport individuali Sport di squadra	Lavori in gruppo: ricerca e presentazione dei seguenti sport pallavolo, parkour, ciclismo, canottaggio, sci nautico, nuoto, calcio, calisthenics
Teoria Educazione civica	Sistema scheletrico: paramorfismi e dismorfismi Apparato muscolare I benefici dell'attività fisica sulla salute, le tre dimensioni. I danni della sedentarietà, le 4 droghe naturali prodotte dal cervello Apparato cardiovascolare. I parametri dell'attività cardiaca. Rilevazione frequenza cardiaca. Test di Ruffier

Firma Docente _____

Data

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