



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:	3B INFO

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Regolamento	Regolamento ANTICOVID riguardante l'utilizzo delle palestre e degli spazi scolastici
Capacità condizionali	Forza: definizione, esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi. Potenziamento arti superiori, inferiori, addominali, pettorali e dorsali. Creazione di un circuito. Sala fitness. Test Resistenza: definizione, esercizi in corsa, salto della corda, camminata. Creazione di un circuito attraverso una rosa di esercizi proposti in dad. Test Sala fitness. Velocità: definizione, corsa veloce. Esercizi e test
Capacità coordinative	Coordinazione generale attraverso esercizi a corpo libero e gioco utilizzando piccoli attrezzi.
Mobilità articolare	Esercizi attivi e passivi. Stretching
Sport individuali e sport di squadra	Lavori a gruppi, presentazione ai compagni: pugilato, moto GP, MMA, skateboarding, ciclismo, baseball, canoa, pugilato
Teoria	Apparato cardiovascolare. I parametri dell'attività cardiaca. Rilevazione frequenza cardiaca. Test di Ruffier Sistema muscolare La motivazione: testimonianza Caironi.

Educazione civica	Andrea DeVicenzi e le 21 risorse fondamentali Lavoro di gruppo: atleti e risorse umane I benefici dello sport sulla salute, le conseguenze della sedentarietà. Ormoni e neurotrasmettitori: le 4 droghe naturali Dipendenze: il fumo, l'alcool
-------------------	--

Firma Docente

Data

Papetti Mariagrazia

03/06/2021

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