



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. 2021/2022**

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

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

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
Socializzazione e costruzione gruppo classe	Esercizi e giochi di collaborazione e conoscenza. Norme di sicurezza nelle attività sportive. Regole di comportamento durante l'attività motoria. Regolamento anticovid. Capacità di organizzazione e di cooperazione: organizzazione di mini tornei e creazione di regolamenti.
Le Capacità Motorie	Le capacità motorie coordinative generali e speciale. Definizione e pratica di alcuni esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi. Esercizi a coppie capacità coordinative generali/speciali. Costruzione schema analitico-sintetico capacità coordinative generali. Le capacità motorie coordinative applicate al gioco.  Le capacità condizionali definizione. Forza esplosiva. Forza massimale. Esercizi arti inferiori, arti superiori e addominali. Valutazione tramite test. Attrezzi isotonici. 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.  La funicella: elementi tecnici e specifici, sequenze di salti..  Esercizi percezione Corpo Proprio e Lateralità.  Esercizi posturali e catene muscolari.
Sport individuale e di squadra	Ultimate Frisbee logica di gioco.  Beach Volley regole e situazioni di gioco.  Sitting Volley regole e fondamentali.

Teoria	<p>Terminologia specifica dei movimenti essenziali.</p> <p>Nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio. Assi e piani del movimento.</p> <p>Atletica Leggera: dai movimenti fondamentali all'Atletica Leggera, tecnica corsa ad ostacoli e salto in lungo.</p> <p>Nuoto: le principali differenze fra ambiente terrestre e acquatico. Regole di comportamento in piscina.</p> <p>Classificazione movimenti riflessi, volontari e automatici. Definizione schema corporeo e lateralita'. Schemi motori di base. Abilità motorie fondamentali e specifiche.</p> <p>Apparato scheletrico. Struttura e crescita delle ossa. La classificazione delle ossa. Scheletro assile e appendicolare. Apparato scheletrico. Le ossa della testa, del tronco, degli arti superiori e inferiori.</p> <p>Alterazioni della postura Paramorfismi e Dismorfismi. Tipologie di scoliosi, test di Adams e misurazione del grado di Cobb. Alterazioni posturali scapole, ginocchio e piede. Posture e movimenti corretti.</p> <p>Riconoscere le emozioni. Il linguaggio non verbale.</p> <p>La gestione dello stress nella pratica sportiva. Flow lo stato mentale vincente.</p>
--------	---

**Firma Docente Laura Luigia Maggengi**

**Data 01/06/2022**

**Firma Delegati di classe**

**Data 01/06/2022**

Il programma è stato visio-  
nato e approvato dai rappresentanti degli studenti della classe