



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. 2021/2022

DOCENTE:	Maggenghi Laura Luigia
DISCIPLINA:	Scienze Motorie e Sportive
CLASSE:	2CLSA

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 Regole di comportamento durante l'attività motoria. Regolamento anticovid. Giochi di cooperazione.
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. Esercizi con agility ladder e Double Jump Rope. Allenamento con macchine cardio vascolari, esercizi con attrezzi isotonici.
Sport individuale e di squadra	Ultimate frisbee tecnica e tattica di gioco. Pallacanestro tecnica e tattica fondamentali individuali. Sitting volley fondamentali individuali e di squadra. Beach Volley tecnica di gioco.
Teoria	Le capacità condizionali. La contrazione muscolare concentrica, eccentrica e pliometrica Apparato scheletrico, morfologia delle ossa. Scheletro assile e appendicolare. La colonna vertebrale paramorfismi e dismorfismi. La colonna vertebrale struttura e funzione.

	La capacità coordinative. Educazione posturale. Sport paralimpici.
Educazione Civica	Il Doping. Il Doping di stato nella Germania Est. Doping le sostanze utilizzate ed effetti sull'organismo

Firma Docente Laura Luigia Maggenghi

Data 31/05/2022

Firma Delegati di classe

Data 31/05/2022

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