



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>	2DLSA

**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. 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. Pallatamburello tecnica 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.
Educazione Civica	Sport e legalità. Sport e mafia. Sport e scommesse.

**Firma Docente Laura Luigia Maggenghi**

**Data 30/05/2022**

**Firma Delegati di classe**

**Data 30/05/2022**

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