



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:	Ginevra Pietro
DISCIPLINA:	Scienze Motorie
CLASSE:	3 BMAN

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
LE CAPACITA' MOTORIE	<ul style="list-style-type: none">• Definizione delle capacità condizionali attraverso test fisici.• Allenamento delle capacità motorie (teoria e pratica).• Applicazione delle capacità motorie alle discipline sportive.
SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE	<ul style="list-style-type: none">• Prevenzione degli infortuni attraverso l'allenamento sportivo• Dimostrazione dei benefici dell'allenamento sportivo attraverso il concetto di supercompensazione (test ad esaurimento)• Il doping nello sport: effetti a breve e lungo termine• Il sistema nervoso.
ATTIVITA' SPORTIVE	<ul style="list-style-type: none">• Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallacanestro.• Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica del padel.• Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallavolo.

Firma Docente Ginevra Pietro

Data 24-05-2022

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