



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>	<b>Ginevra Pietro</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>Scienze Motorie</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>4 BMAN</b>

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

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

**Firma Docente Ginevra Pietro**

**Data 24-05-2022**

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