



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. 2022/2023

DOCENTE:	CHIODA ARIANNA
DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE
CLASSE:	1°A ELE

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Terminologia di base della materia	Assi e piani corporei Posizioni del corpo nello spazio
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Regole di comportamento dell'utilizzo dello spazio della palestra Principi igienici per mantenere il proprio stato di salute
Capacità Condizionali	Forza di resistenza isometrica arti inferiori, tronco Forza esplosiva arti inferiori Resistenza cardiovascolare

Capacità Coordinative	<p>Equilibrio statico</p> <p>Equilibrio dinamico</p> <p>Coordinazione intersegmentaria</p> <p>Capacità di ritmo</p> <p>Destrezza</p> <p>Coordinazione oculo manuale</p> <p>Reattività</p>
Capacità mobilizzazione e mobilità	<p>Stretching Statico e Dinamico</p> <p>Allungamento catena cinetica posteriore.</p> <p>Mobilizzazione e mobilità delle articolazioni e stretching generale.</p>
Sport (giochi di squadra)	<p>Teoria, fondamentali individuali e regolamento dei seguenti sport di squadra:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dodgeball ● Pallamano ● Pallacanestro ● Calcio a 5 ● Pallavolo
Teoria	<p>Contrazioni muscolari (concentrica, eccentrica ed isometrica)</p> <p>Sistemi energetici (Sistema aerobico, Sistema anaerobico lattacido e alattacido)</p>

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