



Ministero dell'Istruzione e del Merito

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI" - ISTITUTO TECNICO - LICEO SCIENTIFICO

Via Seminario, 17/19 - 26100 CREMONA - Tel. 0372 28380

ISTITUTO PROFESSIONALE –Sede associata “ALA PONZONE CIMINO”

Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA - Tel. 0372 35179

E-mail: cris004006@pec.istruzione.it, cris004006@istruzione.it, www.iistorriani.it

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2022/2023

DOCENTE:	Alessandra Lazzari
DISCIPLINA:	Scienze motorie
CLASSE:	1ALSS

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Lo schema corporeo	Significato di schema corporeo e schema motorio. Le tappe di strutturazione dello schema corporeo: tappa del corpo vissuto tappa della discriminazione percettiva tappa del corpo rappresentato. La lateralità.
Le capacità motorie	Le capacità motorie: condizionali e coordinative. La terminologia specifica delle scienze motorie.
L'apparato locomotore	Le ossa: distinzione fra ossa lunghe, piatte e corte, la struttura dell'osso, la colonna vertebrale con i suoi paramorfismi e dismorfismi, le scapole alate, le ginocchia vare e valghe, il piede piatto e cavo. Le ossa che compongono lo scheletro. Le articolazioni: classificazione e funzione, analisi del complesso articolare del ginocchio Il muscolo; struttura e caratteristiche del muscolo i diversi tipi di tessuto muscolare, la miofibrilla e il meccanismo della contrazione muscolare, la placca motrice, la legge del tutto e del nulla.

La coordinazione	Esercizi di coordinazione con la funicella
Elementi di preacrobatica	La capovolta avanti e indietro, la verticalizzazione del bacino, la ruota. Percorso a tempo con esercizi di agilità e destrezza.
Giochi di squadra	Unihockey. Pallatamburello

Firma Docente Alessandra Lazzari

Data 08/06/2023

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