



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:	Maggenghi Laura Luigia
DISCIPLINA:	Scienze Motorie e Sportive
CLASSE:	2ALSS

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Socializzazione e costruzione gruppo classe	Regole di comportamento e norme di sicurezza in palestra. Esercizi di collaborazione e cooperazione. Confronto con gli alunni sulle dinamiche del gruppo classe.
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 arti superiori e inferiori.. 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.Esercizi propriocettivi.Capacità coordinative esercizi di equilibrio e di coordinazione oculo-manuale.Esercizi di differenziazione dinamica, capacità di coordinazione oculo-motoria, capacità di reazione, capacità di anticipazione.Capacità coordinative. Esercizi di differenziazione spazio temporale.Coordinazione, destrezza fine.Esercizi di combinazione motoria.Esercizi isotonici contrazione concentrica ed eccentrica. Circuiti attrezzi isotonici.Esercizi core stability.Esercizi posturali catena cinetica posteriore.Funicella elementi tecnici. Circuit training cardio vascolare, forza, resistenza.
Sport individuale e di squadra	Pallavolo fondamentali individuali e di squadra, tattiche di squadra, regole e infrazioni di gioco, ruoli e posizioni. Baseball fondamentali individuali e di squadra. Rugby strumento per formare ed educare futuri cittadini.

Teoria	<p>Apparato articolare. I tipi di articolazioni: sinartrosi, anfiartrosi e diartrosi. Struttura e funzionamento delle diartrosi. Tendini, legamenti e menischi.</p> <p>Apparato muscolare. Le proprietà del tessuto muscolare. Tipologie del tessuto muscolare. Muscolo scheletrico contrazione e struttura. La meccanica della contrazione. L'attivazione neuromuscolare. Tipologia di fibre muscolari. Contrazione dinamica isotonica concentrica, eccentrica, isometrica e pliometrica.</p> <p>Effetto Pigmalione dall'ideale alla realtà.</p> <p>Sport ed emozioni. Self Talk e Pressure test.</p> <p>Alterazioni apparato scheletrico, articolare e muscolare. Traumi e infiammazioni articolari, traumi e infiammazioni muscolari.</p> <p>Il sistema Nervoso. La struttura dei neuroni, la sinapsi. Sistema nervoso Centrale, il Sistema Nervoso Periferico, il Sistema Nervoso Autonomo Simpatico e Parasimpatico. I circuiti del controllo motorio, movimenti volontari e automatici.</p> <p>Il controllo spinale del movimento, l'arco riflesso, il riflesso miotatico diretto e inverso.</p> <p>Alimentazione. I macronutrienti, indice glicemico e carico glicemico, picco glicemico e picco insulinico. L'importanza dell'idratazione.</p> <p>Le piramidi alimentari.</p> <p>Interpretazione e rielaborazione del testo Non dirmi che hai paura.</p>
Educazione Civica	Interpretazione e rielaborazione del testo Non dirmi che hai paura.

Firma Docente Laura Luigia Maggenghi

Data 06/06/2023

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

Data 06/06/2023