



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](mailto:cris004006@pec.istruzione.it), [cris004006@istruzione.it](mailto:cris004006@istruzione.it), [www.iistorriani.it](http://www.iistorriani.it)

## **PROGRAMMA SVOLTO** **A.S. 2022/2023**

<b>DOCENTE:</b>	Maggenghi Laura Luigia
<b>DISCIPLINA:</b>	Scienze Motorie e Sportive
<b>CLASSE:</b>	3CLSA

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

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
Socializzazione e costruzione gruppo classe	Regole di comportamento e norme di sicurezza in palestra. Esercizi di collaborazione e cooperazione
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.Stretching posturale.
Sport individuale e di squadra	Pallavolo fondamentali individuali e di squadra, tattiche di squadra, regole e infrazioni di gioco, ruoli e posizioni. Pallamano fondamentali individuali e di squadra, regole di gioco e infrazioni, ruoli e posizioni. Sitting volley fondamentali individuali e di squadra, tattiche di squadra, regole e infrazioni di gioco. Baseball fondamentali individuali e di squadra. Badminton fondamentali individuali e regole di gioco.

Teoria	<p>Capacità coordinative generali e speciali.</p> <p>Sport e inclusione. I limiti non esistono.</p> <p>Sperimentare le proprie capacità in condizioni di disabilità visiva.</p> <p>Il sistema muscolare. Proprietà e tipologie del tessuto muscolare, la struttura del muscolo scheletrico, la meccanica della contrazione, tipologie di fibre muscolari.</p> <p>Contrazione dinamica isotonica concentrica, eccentrica, isometrica e pliometrica.</p> <p>Effetto Pigmalione.</p> <p>Primo soccorso. Cosa compete al soccorritore occasionale. Omissione di soccorso. Apprendere il corretto comportamento in caso di intervento di soccorso occasionale. Imparare ad allertare il soccorso sanitario. Imparare a mettere in pratica alcune semplici manovre atte a non far peggiorare le condizioni del paziente.</p>
Educazione Civica	Primo Soccorso.

**Firma Docente Laura Luigia Maggenghi**

**Data 05/06/2023**

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

**Data 05/06/2023**