



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
**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.gov.it](http://www.iistorriani.gov.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**

**DOCENTE: LAZZARI ALESSANDRA**

**A.S:2017/2018**

**DISCIPLINA: DISCIPLINE SPORTIVE**

**CLASSE: 2BLSA**

**Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.**

<b>TEMA: ripasso argomenti trattati in prima</b>	<b>CONTENUTI:</b> Esercizio con la funicella in forma individuale, a coppie, in gruppo, in avanzamento per avanti e per indietro.
<b>TEMA: TEST</b>	<b>CONTENUTI:</b> Funicella 30 sec Mini Cooper Circuito tempo Le pulsazioni a riposo, sotto sforzo, recupero Rotolamenti Lancio della palla e capovolta
<b>TEMA: GIOCHI DI SQUADRA</b>	<b>CONTENUTI:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. La Pallavolo: i fondamentali individuali: bagher, battuta, palleggio (ripasso)</li><li>2. Basket: i fondamentali: palleggio, passaggio, tiro</li><li>3. Baseball: lancio e battuta. Le regole del gioco</li><li>4. Tennis-tavolo</li><li>5. Parkour: agilità e destrezza con i tappetoni</li><li>6. Metodo Tabatha</li><li>7. Esercizi posturali e pilates</li><li>8. Giochi non convenzionali: palla prigioniera, tris</li></ol>
<b>TEMA: APPARATO MUSCOLARE</b>	<b>CONTENUTI:</b> Le proprietà e le caratteristiche. La miofibrilla. Caratteristiche di fibre muscolari, tipi di contrazioni e le azioni del muscolo.



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
**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.gov.it](http://www.iistorriani.gov.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

<b>TEMA:</b>  <b>I MUSCOLI PRINCIPALI</b>	<b>CONTENUTI:</b>  Romboide, gran dentato, gran dorsale, trapezio, retto addominale, obliquo interno esterno, traverso, diaframma, grande e piccolo pettorale
---	---

Firma Docente \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

Firma Delegati di classe \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_