



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"

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

Sito Web: 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.

TEMA: ripasso argomenti trattati in prima	CONTENUTI: Esercizio con la funicella in forma individuale, a coppie, in gruppo, in avanzamento per avanti e per indietro.
TEMA: TEST	CONTENUTI: Funicella 30 sec Mini Cooper Circuito tempo Le pulsazioni a riposo, sotto sforzo, recupero Rotolamenti Lancio della palla e capovolta
TEMA: GIOCHI DI SQUADRA	CONTENUTI: <ol style="list-style-type: none">1. La Pallavolo: i fondamentali individuali: bagher, battuta, palleggio (ripasso)2. Basket: i fondamentali: palleggio, passaggio, tiro3. Baseball: lancio e battuta. Le regole del gioco4. Tennis-tavolo5. Parkour: agilità e destrezza con i tappetoni6. Metodo Tabatha7. Esercizi posturali e pilates8. Giochi non convenzionali: palla prigioniera, tris
TEMA: APPARATO MUSCOLARE	CONTENUTI: 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, cris004006@istruzione.it

Sito Web: 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

TEMA: I MUSCOLI PRINCIPALI	CONTENUTI: 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 _____