



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: 3ALSA

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

TEMA: Esercizi di coordinazione	CONTENUTI: Esercizio con la funicella in forma individuale, a coppie, in gruppo, in avanzamento per avanti e per indietro. Percorsi e circuiti di abilità e destrezza
TEMA: La tonificazione	CONTENUTI: Percorsi e circuiti di tonificazione Metodo Tabatha Esercizi di tonificazione in forma individuale Esercizi di tonificazione per ogni gruppo muscolare studiato a carico naturale
TEMA: Giochi di squadra	CONTENUTI: <ol style="list-style-type: none">1. Baseball scolastico (propedeutico al gioco del baseball)2. Es. propedeutica3. Pallavolo4. Calciotto5. Giochi non convenzionali: palla prigioniera, tris6. Unihockey7. Tennis-tavolo
TEMA: TEST	CONTENUTI: 1000 metri Cooper Harre
TEMA: Agilità e destrezza	CONTENUTI: Preacrobatica Parkour



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: Attività espressive	CONTENUTI: Coreografia su base musicale
TEMA: TEORIA L'apparato digerente	CONTENUTI: I principi nutritivi calorici e non calorici. L'indice glicemico e la glicemia. L'importanza dell'attività sportiva e dell'idratazione
TEMA: TEORIA I meccanismi energetici	CONTENUTI: La vecchia e la nuova piramide alimentare. Il meccanismo aerobico, anaerobico lattacido e alattacido

Firma Docente _____

Data _____

Firma Delegati di classe _____

Data _____