



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: 4ALSA

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

| | |
|--|--|
| TEMA: Coordinazione e destrezza | CONTENUTI: Coreografia su base musicale. Esercizi con i tappetoni Parkour |
| TEMA: Elementi di Pilates | CONTENUTI: Esercizi posturali. |
| TEMA: La tonificazione | CONTENUTI: Esercizi in forma individuale. Percorsi e circuiti di tonificazione a carico naturale e con piccoli attrezzi Metodo Tabatha Callistenica |
| TEMA: Giochi di squadra | CONTENUTI: Tennis-tavolo Pallavolo Calcetto Giochi non convenzionali: palla prigioniera, tris Unihockey |
| TEMA: TEST | CONTENUTI: Lyan Agility test Harre Coordinazione A.I. |



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: Le capacità condizionali | CONTENUTI: La resistenza: lavoro continuo, fartlek, intervallato La forza: massimale, veloce, resistente La velocità |
| TEMA: TEORIA I meccanismi energetici | CONTENUTI: La vecchia e la nuova piramide alimentare. I fattori che influenzano i meccanismi energetici Il meccanismo aerobico, anaerobico lattacido e alattacido |

Firma Docente _____

Data _____

Firma Delegati di classe _____

Data _____