



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:** *Alessandra Lazzari*

**A.S:** *2017 /2018*

**DISCIPLINA:** Scienze motorie e discipline sportive

**CLASSE:** 5 ALSA

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

<b>TEMA:</b> come strutturare una lezione di scienze motorie.	<b>CONTENUTI:</b> le fasi della lezione: avviamento motorio ,fase centrale, fase ludica e defaticamento.  Esempio teorico attraverso la consegna agli alunni di un facsimile di una lezione di scienze motorie avente come argomento la rapidità e successiva attuazione pratica.  Lezioni organizzate e condotte dagli alunni con relativa presentazione grafica , su argomenti quali : <ul style="list-style-type: none"><li>- Il tiro nel calcio</li><li>- Il judo</li><li>- La forza degli A.S : i piegamenti</li><li>- La ginnastica ritmica: il cerchio</li><li>- Atletica : i lanci</li><li>- La coordinazione motoria</li><li>- Il tiro nella pallamano</li><li>- Il Baskin</li><li>- Basket : il tiro</li><li>- Baseball : la battuta.</li></ul>
<b>TEMA:</b> le capacità condizionali	<b>CONTENUTI:</b> esercizi a carico naturale , in forma individuale, a coppie , a circuito, a stazioni.
<b>TEMA:</b> le capacità coordinative	<b>CONTENUTI:</b> esercizi in forma individuale , a coppie, circuiti e percorsi di agilità e destrezza.
<b>TEMA:</b> ginnastica posturale e pilates	<b>CONTENUTI:</b> esercizi in forma individuale con piccoli attrezzi



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: la piramide alimentare</b>	<b>CONTENUTI: la vecchia e la nuova piramide alimentare, i principi nutritivi, l'indice glicemico.</b>
<b>TEMA: i meccanismi energetici</b>	<b>CONTENUTI: il meccanismo anaerobico lattacido, anaerobico lattacido, aerobico .</b>
<b>TEMA : incontro con la Croce Verde</b>	<b>CONTENUTI: il primo soccorso in caso di ferite , ustioni, fratture. Il BLS. La disostruzione delle vie aeree.</b>

Firma Docente Alessandra Lazzari

Data 12/05/2018

Firma Delegati di classe Andrea Pedrazzin

Flavio Renzi