



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: Zerbini Marzia

A.S.:2018/2019

DISCIPLINA: Scienze motorie sportive

CLASSE:5A CHI MAT

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

| | |
|--------------------------------|--|
| TEMA: Resistenza | CONTENUTI: Corsa progressivamente crescente in durata ed intensità, variazioni di ritmo Esercizi con recuperi parziali Andature specifiche della corsa test resistenza |
| TEMA: Irrobustimento | CONTENUTI: Lavoro di irrobustimento e potenziamento dei distretti muscolari, arti inferiori, arti superiori, addominali, dorsali, con: Esercizi a carico naturale/piccoli attrezzi Esercizi individuali /a coppie/a gruppi Percorsi /circuiti con o senza attrezzi Esercizi isometrici/isotonici Test verifica forza dei distretti muscolari |
| TEMA: Mobilizzazione | CONTENUTI: Lavoro di mobilizzazione e allungamento, arti inferiori, arti superiori, addominali, dorsali, con: Esercizi a carico naturale/piccoli attrezzi Esercizi individuali /a coppie/a gruppi Percorsi /circuiti con o senza attrezzi Stretching Esercizi mobilizzazione attiva / passiva Movimenti eseguiti nella massima ampiezza e in tutte le direzioni Test di verifica della mobilità delle grandi articolazioni |
| TEMA: | CONTENUTI: |



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

| | |
|---|---|
| Equilibrio | Esercizi individuali /a coppie/a gruppi Percorsi /circuiti con o senza attrezzi Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni statiche / dinamiche semplici e complesse/in volo |
| TEMA: Velocità | CONTENUTI: Esercizi per il miglioramento e il perfezionamento di velocità di esecuzione. Velocità di reazione, velocità traslocazione. Test velocità di traslocazione |
| TEMA: Coordinazione | CONTENUTI: Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali diverse per recuperare , consolidare, potenziare coordinazione dinamica generale, coordinazione segmentaria e coordinazione fine, coordinazione oculo-manuale, oculo-podalica. Test di verifica coordinazione dinamica generale |
| TEMA: Ritmo | CONTENUTI: Attività ed esercizi di presa di coscienza dei ritmi respiratorio, cardiaco del nostro corpo le loro modificazioni e il loro miglioramento con il movimento Sequenze di movimenti di coordinazione generale organizzazione spaziale Valutazione di memorizzazione, esecuzione, capacità di collaborazione e autovalutazione |
| TEMA: Linguaggio non verbale | CONTENUTI: Attività in situazione di comunicazione non verbale (la cartolina, i monumenti, mimo) |
| TEMA: Sport | CONTENUTI: Individuali: tennis tavolo, specialità atletica leggera, attrezzi della ginnastica artistica, acrobatica di base, orienteering Di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcio a cinque, dodgeball, frisbee. Caratteristiche tecniche, fondamentali tecnici, principali tattiche di gioco, regolamento |
| TEMA: Teoria | CONTENUTI: Cenni sui metodi di allenamento, conoscenza generale dei regolamenti delle discipline sportive individuali e di squadra, regole di comportamento nei confronti di compagni, avversari, arbitri e insegnanti. Educazione alla salute: il fumo, l'al- |



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

| | |
|--|--|
| | cool, le sostanze stupefacenti, il doping, la sessualità sicura. |
|--|--|

Firma Docente Marzia Zerbini

Data 15 Maggio 2019

Firma Delegati di classe