



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 MECCANICI

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 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: Equilibrio	CONTENUTI: Esercizi individuali /a coppie/a gruppi



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

	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: Sequenze di movimenti di coordinazione generale organizzazione spaziale Valutazione di memorizzazione, esecuzione, capacità di collaborazione e auto-valutazione
TEMA: Sport	CONTENUTI: Individuali: tennis tavolo, specialità atletica leggera, acrobatica di base Di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcio a cinque, 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'alcool, le sostanze stupefacenti, il doping, la sessualità sicura.

Firma Docente **Marzia Zerbini**

Data **15 Maggio 2019**

Firma Delegati di classe