



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:** PAPETTI MARIAGRAZIA **A.S:** 2018/2019

**DISCIPLINA:** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**CLASSE:** 5 B LSA

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

<b>TEMA:</b> Resistenza	<b>CONTENUTI:</b> corsa progressivamente crescente in durata ed intensità, variazione di ritmo. Andature specifiche della corsa
<b>TEMA:</b> Irrobustimento	<b>CONTENUTI:</b> Lavoro di irrobustimento e potenziamento dei seguenti distretti muscolari: Arti inferiori, arti superiori, addominali, dorsali, adduttori abduttori e glutei. Proposti esercizi singoli a coppie e a gruppi. Tipologia di esercizio: - a carico naturale - con piccoli attrezzi - percorsi e circuiti - yoga Test
<b>TEMA:</b> Mobilità	<b>CONTENUTI:</b> Lavoro di mobilizzazione e allungamento coinvolgendo articolazioni e distretti muscolari degli arti inferiori, superiori addominali e dorsali. Esercizi di mobilizzazione a carico naturale e utilizzando piccoli attrezzi (bastone in legno, palloni...) Esercizi di stretching attraverso esercizi a carico naturale e yoga
<b>TEMA:</b> Velocità	<b>CONTENUTI:</b> esercizi per il miglioramento e il perfezionamento di velocità di esecuzione reazione e traslocazione.



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

	tests
<b>TEMA:</b> esercizi di coordinazione a difficoltà crescente	<b>CONTENUTI:</b> Esercizi e giochi con piccoli attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali diverse. Test
<b>TEMA:</b> Sport	<b>CONTENUTI:</b> tennis tavolo, calcetto, croquet, football americano e football gaelico, pallavolo, rugby, yoga, scacchi, basket, basket 3 contro 3 in carrozzina, badminton, badminton in carrozzina
<b>TEMA:</b> sport e disabilità	<b>CONTENUTI:</b> <b>Presentata carrozzina Energy.</b> <b>Esercizi e percorsi di coordinazione con e senza palla</b>
<b>TEMA:</b> teoria	<b>CONTENUTI:</b> - regole, fondamentali e cenni storici sugli sport affrontati nella pratica. - primo soccorso: ferite ed emorragie, ustioni, lesioni parti molle e ossee, valutazione primaria BLS e sequenza BLS, disostruzione e manovra di HEIMLICH
<b>TEMA:</b> progetti	<b>CONTENUTI:</b> - football americano - yoga
<b>TEMA:</b>	<b>CONTENUTI:</b>

Firma Docente \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

Firma Delegati di classe \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_