



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

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 5 B LSA

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

TEMA: Resistenza	CONTENUTI: corsa progressivamente crescente in durata ed intensità, variazione di ritmo. Andature specifiche della corsa
TEMA: Irrobustimento	CONTENUTI: 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
TEMA: Mobilità	CONTENUTI: 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
TEMA: Velocità	CONTENUTI: 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, 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

	tests
TEMA: esercizi di coordinazione a difficoltà crescente	CONTENUTI: Esercizi e giochi con piccoli attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali diverse. Test
TEMA: Sport	CONTENUTI: tennis tavolo, calcetto, croquet, football americano e football gaelico, pallavolo, rugby, yoga, scacchi, basket, basket 3 contro 3 in carrozzina, badminton, badminton in carrozzina
TEMA: sport e disabilità	CONTENUTI: Presentata carrozzina Energy. Esercizi e percorsi di coordinazione con e senza palla
TEMA: teoria	CONTENUTI: - 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
TEMA: progetti	CONTENUTI: - football americano - yoga
TEMA:	CONTENUTI:

Firma Docente _____

Data _____

Firma Delegati di classe _____

Data _____