



Ministero dell'Istruzione e del Merito

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI" - ISTITUTO TECNICO - LICEO SCIENTIFICO

Via Seminario, 17/19 - 26100 CREMONA - Tel. 0372 28380

ISTITUTO PROFESSIONALE –Sede associata “ALA PONZONE CIMINO”

Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA - Tel. 0372 35179

E-mail: cris004006@pec.istruzione.it, cris004006@istruzione.it, www.iistorriani.it

PROGRAMMA SVOLTO
A.S. 2022/2023

DOCENTE:	GINEVRA PIETRO
DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE
CLASSE:	5AMAD

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Le capacità motorie	Definizione delle principali capacità motorie attraverso test fisici (lavori ad esaurimento e velocità pura). Capacità condizionali (forza, velocità e resistenza) Allenamento delle capacità motorie. I meccanismi energetici
Salute, prevenzione e benessere (Cittadinanza e Costituzione)	Principi fondamentali e prevenzione alle dipendenze e sostanze dopanti. Le malattie professionali e la movimentazione manuale dei carichi. Programmazione motoria e meccanismi di controllo
Attività sportive	Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica del calcio a 5. Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallavolo. Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallacanestro.

Il programma è stato visionato e approvato dai rappresentanti degli studenti della classe

il Docente Ginevra Pietro