



Ministero dell'Istruzione
e del Merito



UNIONE EUROPEA
Fondo europeo di sviluppo regionale



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 – Sezione 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

C.F.: 80003100197 – Cod. Mecc.CRIS004006 - Sistema Certificato ISO 9001:2015 CSQA n. IT-144594-83471

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2023/2024

DOCENTE:	Manfredini Federico
DISCIPLINA:	Scienze motorie
CLASSE:	5AMAT

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Forza. Irrobustimento generale specifico delle qualità di base	Circuiti, esercizi generali e analitici svolti individualmente, a coppie e collettivamente con o senza piccoli attrezzi.
Rapidità	Corsa veloce e coordinazione veloce: esercizi svolti singolarmente, a coppie e in gruppo. Giochi ed esercizi a velocità variabile Rapidità oculo-manuale e oculo-podalica
Resistenza	Esercizi a corpo libero. Corsa di durata. Camminata rapida.
Percezione di sé	Stretching e ginnastica posturale
Capacità coordinative	Esercizi a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo in situazioni spazio-temporali diverse. Problem solving
Sport	Pallacanestro, Pallavolo, Calcio a 5, Ultimate frisbee, Badminton. Fitness: utilizzo di macchinari isotonici
Teoria	Il meccanismo dell'ATP. Nomenclatura e terminologia degli sport praticati e degli esercizi di fitness. Fondamentali tecnici e tattici delle discipline sportive individuali e di squadra

Firma Docente _____

Data _____

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

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI" - ISTITUTO TECNICO - LICEO SCIENTIFICO
ISTITUTO PROFESSIONALE –Sezione associata "ALA PONZONE CIMINO"