



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:	Papetti Mariagrazia
DISCIPLINA:	Scienze motorie
CLASSE:	5B LSA

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. Forza esplosiva: test
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. Test
Percezione di sè	Stretching, training autogeno
Capacità coordinative	Esercizi a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo in situazioni spazio-temporali diverse.
Sport	Pallacanestro, Pallavolo, Calcio a 5, tennis, pallamano, tennis tavolo, sitting volley, basket in carrozzina, tennis in carrozzina Fitness: utilizzo di macchinari isotonicici
Teoria	Nomenclatura e terminologia degli sport praticati e degli esercizi di fitness. Fondamentali tecnici e tattici delle discipline sportive individuali e di squadra. Ginnastica dolce: obiettivi e metodologie. Yoga, pilates, training autogeno

	Primo soccorso.
Educazione civica	‘23 giorni, il miracolo di Sofia Goggia’. Riflessioni ed elaborato
Progetti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Calcio e ballo non vedenti 2. Ed. stradale: tennis in carrozzina (Rotary) 3. Primo soccorso (croce verde)

Firma Docente _____

Data

Firma Delegati di classe _____

Data _____