



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.isttorriani.it

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

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2023/2024

DOCENTE:	Bersini Simone
DISCIPLINA:	Scienze Motorie e Sportive
CLASSE:	5 D inf.

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Attivazione muscolare	Esercizi di mobilità e di allungamento generale
Test motori	Test di forza: lancio della palla medica, sargent test Test di mobilità: mobilità del rachide Test di resistenza: plank test
Sport individuali	Atletica leggera: principali discipline, regolamento tecnico <ul style="list-style-type: none">• Lanci: lancio del vortex e getto del peso• Salti: salto in alto• Corse: corse di resistenza (1000m) e corse ad ostacoli
Sport di squadra	Calcio: regolamento e fondamentali Pallavolo: regolamento e fondamentali Pallacanestro: regolamento e fondamentali

Firma Docente

Data 22/05/24

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