



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: _____ **A.S: 2018/2019**

DISCIPLINA: Scienze Motorie _____

CLASSE: 1°A MEC _____

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

TEMA: Avviamento Motorio	CONTENUTI: Fasi del riscaldamento: effetti e finalità; Esercitazioni generali e specifiche; Attività esemplificative.
TEMA: Pratica Sportiva	CONTENUTI: Partite e Tornei di calcio a 5, pallacanestro, pallavolo, Tennis Tavolo.
TEMA: test di verifica su fondamentali dei giochi di squadra.	CONTENUTI: Test di verifica: pallacanestro: terzo tempo;
TEMA: Esperienza e pratica di esercitazioni yoga	CONTENUTI: asana singole e sequenze; Esercitazioni di stretching.
TEMA: Atletica Leggera	CONTENUTI: Esperienza sulla corsa lunga; Progressione e test di verifica; Lezione sul getto del peso, prova misurata con tecniche diversificate; Test di forza esplosiva ed elastica: triplo alternato.

Firma Docente _____

Firma Delegati di classe _____

Data _____