



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: Papetti Mariagrazia **A.S:** 2018/2019

DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

CLASSE: 1 B CHI

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

TEMA: Socializzazione e costruzione del gruppo classe	CONTENUTI: Due giornate di accoglienza: campo di atletica, canottieri Bissolati, palestra Kodokan. Esercizi e giochi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzata alla sperimentazione di ruoli specifici all' interno del gruppo
TEMA: tests sulle capacità motorie	CONTENUTI: salto della corda in 30 sec, ADD, Plank, lancio palla medica, fleishmann, velocità e coordinazione, minicooper
TEMA: Forza Irrobustimento generale e specifico delle qualità di base	CONTENUTI: circuiti, esercizi generali e analitici svolti individualmente, a coppie, e a gruppi. Sono stati utilizzati piccoli attrezzi
TEMA: Velocità	CONTENUTI: corsa veloce e coordinazione veloce: esercizi percorsi e giochi svolti singolarmente e a piccoli gruppi
TEMA: Resistenza	CONTENUTI: esercizi con la corda ed esercizi a corpo libero
TEMA: Coordinazione	CONTENUTI: Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali diverse per recuperare, consolidare, potenziare coordinazione dinamica generale, segmentaria e coordinazione fine. Esercizi volti a stimolare e migliorare la capacità reattiva utilizzando palle e palline di diverse dimensioni
TEMA:	CONTENUTI:



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

Progetti e discipline sportive	arti marziali, ultimate frisbee, parkour, basket, canoa, tennis, judo, atletica leggera, nuoto, orienteering
TEMA: Teoria	CONTENUTI: regolamento della palestra, apparato scheletrico, orienteering, apparato cardiocircolatorio, respiratorio, digerente e organi di pulizia, i muscoli

Firma Docente _____

Data _____

Firma Delegati di classe _____

Data _____