



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"**

E-mail: [cris004006@pec.istruzione.it](mailto:cris004006@pec.istruzione.it), [cris004006@istruzione.it](mailto:cris004006@istruzione.it)

Sito Web: [www.iistorriani.gov.it](http://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° D INFO** \_\_\_\_\_

**Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.**

<b>TEMA:</b> Avviamento Motorio	<b>CONTENUTI:</b> Fasi del riscaldamento: effetti e finalità; Esercitazioni generali e specifiche; Attività esemplificative.
<b>TEMA:</b> Pratica Sportiva	<b>CONTENUTI:</b> Partite e Tornei di calcio a 5, pallacanestro, pallavolo, Tennis Tavolo.
<b>TEMA:</b> test di verifica su fondamentali dei giochi di squadra.	<b>CONTENUTI:</b> Test di verifica: pallacanestro: terzo tempo;
<b>TEMA:</b> Esperienza e pratica di esercitazioni yoga	<b>CONTENUTI:</b> asana singole e sequenze; Esercitazioni di stretching.
<b>TEMA:</b> Atletica Leggera	<b>CONTENUTI:</b> 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** \_\_\_\_\_