



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: 2 A LSA

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

TEMA: Test sulle capacità motorie	CONTENUTI: Cooper, forza esplosiva, forza resistente, coordinazione e velocità
TEMA: Irrobustimento generale e specifico	CONTENUTI: Lavoro di irrobustimento e potenziamento dei distretti muscolari, arti inferiori, arti superiori, addominali e dorsali con: esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi esercizi individuali/ a coppie/ a piccoli gruppi percorsi/ circuiti
TEMA: Velocità	CONTENUTI: Esercizi volti a migliorare la velocità di esecuzione, di reazione e traslocazione
TEMA: Resistenza	CONTENUTI: Esercizi, giochi e tests
TEMA: Forza	CONTENUTI: esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi volti a migliorare la forza resistente e forza esplosiva
TEMA: Coordinazione	CONTENUTI: percorsi ed esercizi con piccoli attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza e ritmo atti a potenziare e consolidare la coordinazione generale, segmentaria, coordinazione fine, oculo-manuale e oculo podalica
TEMA: Teoria	CONTENUTI: Che cos'è una seduta di allenamento, rugby: regolamento e fondamentali, sistema nervoso
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

Sport	rugby, hockey, pallavolo, basket, calcetto, tennis tavolo
TEMA: Progetti	CONTENUTI: pattini a scuola, tennis tavolo, rugby

Firma Docente _____

Data _____

Firma Delegati di classe _____

Data _____