



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 B LSA

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

TEMA: Test sulle capacità motorie	CONTENUTI: fleishmann, forza esplosiva, forza resistente, coordinazione e velocità 30 mt
TEMA: Socializzazione	CONTENUTI: Esercizi e giochi di collaborazione e competizione
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: Sport	CONTENUTI: pallavolo, basket, calcetto, tennis tavolo, rugby, ultimate



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

TEMA: Teoria	CONTENUTI: I tessuti, sistema nervoso, regolamento e fondamentali pallavolo, primo soccorso nell'esercizio fisico
TEMA: Sport e disabilità	CONTENUTI: video sull' incidenza dello sport nella vita di un disabile. Esercizi, giochi e percorsi utilizzando la carrozzina Energy. Realizzazione di un video
TEMA: Progetti	CONTENUTI: Rugby, tennis tavolo, ultimate frisbee

Firma Docente _____

Data _____

Firma Delegati di classe _____

Data _____