



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: Manfredini Federico

DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE: 3A ETAELE

Anno Scolastico 2018/19

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

TEMA:

CONTENUTI:

Resistenza

Corsa progressivamente crescente in durata ed intensità, variazioni di ritmo
Esercizi con recuperi parziali
Andature specifiche della corsa
test resistenza

TEMA:

CONTENUTI:

Irrobustimento

Lavoro di irrobustimento e potenziamento dei distretti muscolari, arti inferiori, arti superiori, addominali, dorsali, con:

- Esercizi a carico naturale/piccoli attrezzi
- Esercizi individuali /a coppie/a gruppi
- Percorsi /circuiti con o senza attrezzi
- Esercizi isometrici/isotonici
- Test verifica forza dei distretti muscolari

TEMA:

CONTENUTI:

Mobilizzazione

Lavoro di mobilizzazione e allungamento, arti inferiori, arti superiori, addominali, dorsali, con:

- Esercizi a carico naturale/piccoli attrezzi
- Esercizi individuali /a coppie/a gruppi
- Percorsi /circuiti con o senza attrezzi
- Stretching
- Esercizi mobilizzazione attiva / passiva
- Stretching attivo-isolato



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:** **Equilibrio** **CONTENUTI:**
Esercizi individuali /a coppie/a gruppi
Percorsi /circuiti con o senza attrezzi
Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni statiche /
dinamiche semplici e complesse/in volo
- TEMA:** **Rapidità** **CONTENUTI:**
Esercizi per il miglioramento e il perfezionamento della
rapidità e in particolare della velocità di traslocazione
Test velocità di traslocazione
- TEMA:** **Coordinazione** **CONTENUTI:**
Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi eseguiti in
varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-
temporali diverse per recuperare , consolidare, potenziare
coordinazione dinamica generale, coordinazione
segmentaria e coordinazione fine, coordinazione oculo-
manuale, oculo-podalica
Test di verifica coordinazione dinamica generale
- TEMA:** **Percezione di sè** **CONTENUTI:**
Esercizi di stretching.
- TEMA:** **Sport** **CONTENUTI:**
Individuali: tennis tavolo, badminton.
Di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcio a cinque,
pallamano, ultimate frisbee. dodgeball
Caratteristiche tecniche, fondamentali tecnici, principali
tattiche di gioco, regolamento
- TEMA:** **Teoria** **CONTENUTI:**
Conoscenza generale dei regolamenti delle discipline
sportive individuali e di squadra, regole di comportamento
nei confronti di compagni, avversari, arbitri e insegnanti.



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

Firma Docente _____

Data _____

Firma Delegati di classe _____

Data _____