



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: Prof. Ginevra Pietro A.S: 2018/2019

DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE: 3AIS

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

TEMA: Le capacità motorie	CONTENUTI: <ul style="list-style-type: none">• definizione delle principali capacità motorie attraverso test fisici (plank, harre).• Allenamento delle capacità motorie.• Applicazione delle capacità motorie alle discipline sportive.
TEMA: Salute, prevenzione e benessere	CONTENUTI: <ul style="list-style-type: none">• Prevenzione degli infortuni attraverso l'allenamento sportivo• Dimostrazione dei benefici dell'allenamento sportivo attraverso il concetto di supercompensazione (test ad esaurimento)•
TEMA: Attività sportive	CONTENUTI: <ul style="list-style-type: none">• Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica del calcio a 5.• Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallacanestro.• Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallamano.

Firma Docente _____

Data _____

Firma Delegati di classe _____

Data _____