



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: LAZZARI ALESSANDRA**

**A.S:2018/2019**

**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE**

**CLASSE: 4ALSA**

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

<b>TEMA:</b> Tonificazione	<b>CONTENUTI:</b> Interval training e cross-fit
<b>TEMA:</b> Elementi di yoga e pilates	<b>CONTENUTI:</b> Saluto al sole e esercizi posturali
<b>TEMA:</b> Capacità coordinative e condizionali	<b>CONTENUTI:</b> Forza, resistenza e velocità. Reattività e equilibrio. Agilità
<b>TEMA:</b> GIOCHI DI SQUADRA	<b>CONTENUTI:</b> Pallavolo, palla prigioniera, calcetto, tennis tavolo, ultimate, badminton
<b>TEMA:</b> Capacità motorie	<b>CONTENUTI:</b> Capacità condizionali e coordinative
<b>TEMA:</b> Ultimate e badminton	<b>CONTENUTI:</b> le regole fondamentali

Firma Docente \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

Firma Delegati di classe \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_