



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: PIERPAOLO TAINO

A.S: 2018/2019

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

CLASSE: 4AMMT

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

TEMA: avviamento motorio e neuro muscolare.	CONTENUTI: es. di cross crawl, dissociazione e variazioni di ritmo. Andature varie modalità, dissociazione e variazioni di ritmo. Corsa, salti e lanci.
TEMA: percezione spazio, tempo e corpo proprio.	CONTENUTI: giochi con una o più palloni a squadre e a gruppi con variazioni di ritmo e di difficoltà crescente.
TEMA: giochi di squadra e test di verifica. Tornei interni.	CONTENUTI: pallacanestro: tiri in varie modalità, sospensione, piazzati, in corsa senza interruzioni di ritmo. 1C1, 2c2, 3c3, 5c5. Calcetto: tecnica individuale, tiri e passaggi, ricerca dei corridoi buoni, 1c1, 3c3, 4c4. Tattica di squadra. Propedeutico alla pallamano
TEMA: velocità, destrezza, rapidità, coordinazione, equilibrio	CONTENUTI: esercizi a corpo libero e con attrezzi. Attività individuali, a coppie e a gruppi, stretching globale decompensato. Test di Harre.
TEMA: teoria e attività di recupero per alunni in difficoltà.	CONTENUTI: nozioni di anatomia del corpo umano, fisiologia, di respirazione. Cenni sull'alimentazione. Esercitazioni semplificate e propedeutiche al raggiungimento dell'obiettivo

Firma Docente _____

Data: 30/05/2019

Firma Delegati di classe _____