



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: 4 BLSA

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

TEMA: Resistenza	CONTENUTI: Corsa progressivamente crescente in durata ed intensità, variazioni di ritmo Esercizi con recuperi parziali Andature specifiche della corsa
TEMA: Irrobustimento	CONTENUTI: 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
TEMA: Mobilizzazione	CONTENUTI: 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 Movimenti eseguiti nella massima ampiezza e in tutte le direzioni
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



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: Velocità	CONTENUTI: Esercizi per il miglioramento e il perfezionamento di velocità di esecuzione, velocità di reazione, velocità 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
TEMA: Test	CONTENUTI: forza esplosiva arti superiori e inferiori, resistenza e coordinazione
TEMA: Progetti	CONTENUTI: Yoga, football americano
TEMA: Teoria	CONTENUTI: la forza, la resistenza, la velocità, la coordinazione generale e la capacità di reazione, la mobilità. Sicurezza e prevenzione
TEMA: Sport e disabilità	CONTENUTI: approccio alla disabilità eseguendo esercizi, giochi e percorso utilizzando la carrozzina Energy
TEMA: Sport	CONTENUTI: calcetto, tennis tavolo, basket, badminton, yoga, football americano, pallavolo

Firma Docente _____

Data _____

Firma Delegati di classe _____

Data _____