



Ministero dell'Istruzione
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"
E-mail: cris004006@pec.istruzione.it, cris004006@istruzione.it
Sito Web: www.iistorriani.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
E
PIANO DI INTEGRAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI
A.S. 2019/2020

DOCENTE:	GINEVRA PIETRO
DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE
CLASSE:	1AOM

Sono state sviluppate le seguenti competenze (indicare se integralmente o parzialmente):

- CS1. La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
- CS2. Lo sport, le regole e il fair play
- CS3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
- CS4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Le capacità motorie	<ul style="list-style-type: none">● definizione delle principali capacità motorie attraverso test fisici (plank, harre).● Allenamento delle capacità motorie (sia in palestra che da casa).● Applicazione delle capacità motorie alle discipline sportive.
Salute, prevenzione e benessere	<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)

Attività sportive	<ul style="list-style-type: none">● Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica del calcio a 5.● Il concetto di Fair Play.● Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallacanestro.● Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallavolo.
-------------------	--

Il programma svolto è stato visionato ed approvato dai rappresentanti degli studenti della classe.

Tutte le competenze dichiarate nella programmazione iniziale sono state sviluppate

Data: 8 giugno 2020