



Ministero dell'Istruzione  
**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.it](http://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**

<b>DOCENTE:</b>	GINEVRA PIETRO
<b>DISCIPLINA:</b>	SCIENZE MOTORIE
<b>CLASSE:</b>	4AMMT

**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.**

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>Le capacità motorie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● definizione delle principali capacità motorie attraverso test fisici (plank, harre).</li><li>● Allenamento delle capacità motorie (sia in palestra che da casa).</li><li>● Applicazione delle capacità motorie alle discipline sportive.</li><li>● Nozioni di primo soccorso e RCP (rianimazione cardio-polmonare).</li></ul>
<b>Salute, prevenzione e benessere</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Prevenzione degli infortuni attraverso l'allenamento sportivo</li><li>● Dimostrazione dei benefici dell'allenamento sportivo attraverso il concetto di supercompensazione (test ad esaurimento)</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Principi fondamentali e prevenzione alle dipendenze e sostanze dopanti.</b></li> <li>● <b>Concetti base di neuroanatomia</b></li> </ul>
<b>Attività sportive</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica del calcio a 5.</b></li> <li>● <b>Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallacanestro.</b></li> <li>● <b>Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallavolo.</b></li> </ul>

**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**