



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

A.S. 2020/2021

DOCENTE:	Michele Piccolo
DISCIPLINA:	Scienze motorie e sportive
CLASSE:	2AINF

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Resistenza	Camminata in ambiente naturale ritmo costante Variazioni di ritmo Andature specifiche della corsa Test resistenza 1000m
Irrobustimento	Esercizi a carico naturale Esercizi isometrici e isotonici Test forza dei vari distretti muscolari
Mobilizzazione	Esercizi di stretching per i vari distretti muscolari Esercizio di rilassamento immaginativo
Equilibrio	Esercizi individuali in situazioni statiche, dinamiche semplici con o senza attrezzi
Velocità	Esercizi per la velocità di reazione e traslocazione Test velocità 30 metri
Coordinazione	Esercizi di coordinazione generale e esercizi di coordinazione oculo-motoria (oculo-podolica e oculo-manuale) Test giocoleria cascata 3 palline
Teoria	Apparato cardiocircolatorio.

	<p>Spiegazione esercizi isometrici e isotonici per i vari distretti muscolari, con programmazione e stesura di una scheda di allenamento.</p> <p>Atletica leggera: corse, ostacoli, staffetta, salti e lanci.</p> <p>Fair play: spiegazione e esempi.</p> <p>Verifica teorica apparato cardiocircolatorio..</p> <p>Verifica teorica atletica leggera..</p>
--	--

Firma Docente Michele Piccolo

Data 29/05/2021

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