



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. 2021/2022

DOCENTE:	ZAPPONI ETTORE
DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE:	2C-INFO

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
RESISTENZA	<ul style="list-style-type: none">• Corsa progressivamente crescente in durata e intensità, variazioni di ritmo;• Esercizi con recuperi parziale;• Andature specifiche della corsa e test resistenza.
IRROBUSTIMENTO	<ul style="list-style-type: none">• Lavoro di irrobustimento e potenziamento dei distretti muscolari, arti inferiori, arti superiori, addominali e dorsali;• Test verifica forza dei distretti muscolari.
MOBILIZZAZIONE	<ul style="list-style-type: none">• Lavoro di mobilizzazione e allungamento, arti inferiori, arti superiori, addominali e dorsali;• Stretching;• Esercizi di mobilizzazione attiva e passiva.
VELOCITA'	<ul style="list-style-type: none">• Esercizi per il miglioramento ed il perfezionamento di velocità di esecuzione, velocità di reazione, velocità di traslocazione.
COORDINAZIONE	<ul style="list-style-type: none">• Attività di esercizi con piccoli e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali diverse per recuperare, consolidare, potenziare la coordinazione;• Esercizi per coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica;• Test verifica coordinazione dinamica generale.
PERCEZIONE DI SE'	<ul style="list-style-type: none">• Esercizi di stretching.

EQUILIBRIO	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi individuali con o senza attrezzi; • Attività di esercizi in equilibrio in situazioni statiche/dinamiche semplici e complesse in volo.
GIOCHI SPORTIVI	<ul style="list-style-type: none"> • Individuali: ping pong, tennis e badminton; • Di squadra: calcetto, pallavolo, basket.
TEORIA	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza generale dei regolamenti delle discipline sportive individuali e di squadra; • Fair play: regole di comportamento nei confronti di compagni, avversari, arbitri e insegnanti. • Uso del libro in dotazione per teoria e proiezioni di filmati relativi a calcio (Fuga per la vittoria, Storia del grande Toro e La tragedia di Superga 4 maggio 1949), basket (Colpo vincente) ed atletica (Race).

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

Firma Docente Ettore Zapponi

Data 20/05/2022