



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

## **PROGRAMMASVOLTO** **A.S. 2022/2023**

<b>DOCENTE:</b>	<b>Margariti Matteo</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>Scienze Motorie</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>3A MAN</b>

**Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.**

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
LE CAPACITA' MOTORIE	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Definizione delle capacità coordinative e condizionali attraverso test fisici.</b></li><li>● <b>Allenamento delle capacità motorie (teoria e pratica).</b></li><li>● <b>Uso delle capacità motorie applicate nelle varie attività proposte (esercizi e sport)</b></li></ul>
SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Prevenzione degli infortuni attraverso l'allenamento sportivo e fisico-atletico.</b></li><li>● <b>Importanza nella tecnica di esecuzione degli esercizi per prevenire l'insorgenza di effetti negativi sia a breve che a lungo termine.</b></li></ul>
ATTIVITA' SPORTIVE	<ul style="list-style-type: none"><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 di calcio a 5.</b></li><li>● <b>Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallavolo.</b></li></ul>

**Firma Docente: Margariti Matteo**

**Data 26/05/2023**

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