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. 2022/2023

DOCENTE:	**ZAPPONI ETTORE**
DISCIPLINA:	**Scienze motorie e sportive**
CLASSE:	**3BINFO**

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Socializzazione e costruzione del gruppo classe	Esercizi e giochi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzata alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo
Forza e irrobustimento generale e specifico del corpo	Esercizi generali e analitici svolti individualmente con o senza piccoli attrezzi. Esercizi isometrici e isotonici Test di vario genere sull'irrobustimento di arti superiori e inferiori Camminata veloce e relativo test
Percezione del proprio corpo	Esercizi di stretching statico e dinamico
Sports	Pallacanestro, pallavolo e calcetto
Coordinazione	Oculo-manuale, oculo-podalica, coordinazione fine,con la funicella Test di velocità con la funicella
Teoria	Apparato locomotore: apparato scheletrico da pag 81 a pag 86 sistema muscolare da pag 115 a pag 122 I movimenti descrizione e nomenclatura Visione di filmati su apparato scheletrico, sistema muscolare , movimenti del corpo, vantaggi della camminata veloce stesura di mappe concettuali su apparato scheletrico e muscolare Cenni sulle basi dell'alimentazione e i corretti stili di vita

	La storia delle Olimpiadi antiche e moderne

Firma Docente _____ **Data ____**