



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:	Manfredini Federico
DISCIPLINA:	Scienze Motorie
CLASSE:	4 ^A ETA

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Socializzazione e costruzione gruppo classe	Esercizi e giochi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzati alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo
Forza Irrobustimento generale specifico delle qualità di base	Circuiti, esercizi generali e analitici svolti individualmente, a coppie e piccoli gruppi con o senza piccoli attrezzi. Esercizi calistenici.
Rapidità	Corsa veloce e coordinazione veloce: esercizi e giochi svolti singolarmente, a coppie e in piccoli gruppi. Corsa di velocità Esercizi a corpo libero
Resistenza	Corsa di lunga durata con ritmo costante e con cambi di ritmo
Percezione di sé	Stretching Ginnastica posturale
Capacità coordinative	Esercizi e giochi a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo in situazioni spazio-temporali diverse. Problem solving
Sport	Rugby, Calcio a 5, Ultimate frisbee, Pallavolo, Pallacanestro, Tennis tavolo, Badminton, Beach volley Fitness: utilizzo di macchinari isotonici
Teoria	Nomenclatura e terminologia degli sport e degli esercizi di fitness Fondamentali tecnici e tattici delle discipline sportive individuali e di squadra Le capacità Condizionali

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