



Ministero dell'Istruzione e del Merito

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI" - ISTITUTO TECNICO - LICEO SCIENTIFICO

Via Seminario, 17/19 - 26100 CREMONA - Tel. 0372 28380

ISTITUTO PROFESSIONALE – Sezione associata "ALA PONZONE CIMINO"

Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA - Tel. 0372 35179

E-mail: cris004006@pec.istruzione.it, cris004006@istruzione.it - www.iistorriani.it

C.F.: 80003100197 – Cod. Mecc.CRIS004006 - Sistema Certificato ISO 9001:2015 CSQA n. IT-144594-83471

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2023/2024

DOCENTE:	Federico Manfredini
DISCIPLINA:	Scienze Motorie
CLASSE:	1A CHI

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 finalizzata alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo
Forza	Circuiti, esercizi generali e analitici svolti individualmente e in piccoli gruppi, con o senza piccoli attrezzi.
Irrrobustimento generale specifico delle qualità di base	
Rapidità	Corsa veloce e coordinazione veloce: esercizi, percorsi e giochi svolti singolarmente. Tests
Resistenza	Esercizi a corpo libero. Corsa di durata
Percezione di sé	Stretching
Capacità coordinative	Esercizi e giochi a corpo libero e con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo in situazioni spazio-temporali diverse.
Sport	Pallavolo, Pallacanestro, Tennis tavolo, Calcio a 5, Ultimate frisbee. Fitness: utilizzo di macchinari isotonici
Teoria	Nomenclatura e terminologia specifica della materia Regolamenti sportivi Fondamentali tecnici delle discipline di squadra

Firma Docente _____

Data _____

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