



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](mailto:cris004006@pec.istruzione.it), [cris004006@istruzione.it](mailto:cris004006@istruzione.it) - [www.iistorriani.it](http://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**

<b>DOCENTE:</b>	Michele Piccolo
<b>DISCIPLINA:</b>	Scienze motorie
<b>CLASSE:</b>	1ALSA

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

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>Socializzazione e costruzione del gruppo classe</b>	Esercizi e giochi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzata alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo.
<b>Forza e irrobustimento generale e specifico del corpo</b>	Esercizi generali e analitici svolti individualmente con o senza piccoli attrezzi. Esercizi isometrici e isotonici. Test Forza arti inferiori. (salto in lungo da fermo e Sargent test). Test plank e arti superiori (lancio palla medica 2kg da seduto).
<b>Percezione del proprio corpo</b>	Esercizi di stretching statico e dinamico.
<b>Sport di squadra</b>	Sitting Volley, pallamano, calcio a 5, Ultimate frisbee. Osservazione sistematica attività svolte
<b>Sport individuale</b>	Tennis tavolo, badminton, atletica leggera (salto in alto)
<b>Coordinazione</b>	Coordinazione oculo-manuale, reattività, acrosport.
<b>Ed. civica</b>	Fairplay e bullismo. Test scritto

Il programma è stato visionato e approvato dai rappresentanti di classe.

**Firma Docente**  
**Michele Piccolo**

**Data 29/05/2024**