



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: | Ginevra Pietro |
| DISCIPLINA: | Scienze Motorie |
| CLASSE: | 1 AMAN |

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

| MODULO | CONTENUTI |
|---------------------------------|--|
| LE CAPACITA' MOTORIE | <ul style="list-style-type: none">• Definizione delle principali capacità motorie attraverso test fisici.• Allenamento delle capacità motorie (teoria e pratica).• Applicazione delle capacità motorie alle discipline sportive. |
| SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE | <ul style="list-style-type: none">• Prevenzione degli infortuni attraverso l'allenamento sportivo• Dimostrazione dei benefici dell'allenamento sportivo attraverso il concetto di supercompensazione (test ad esaurimento e agilità)• L'importanza delle regole nel processo formativo |
| ATTIVITA' SPORTIVE | <ul style="list-style-type: none">• Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica dell'ultimate frisbee.• Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallamano.• Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallavolo. <p>Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallacanestro.</p> |

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

il Docente Ginevra Pietro