



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>    | Ettore Zapponi             |
| <b>DISCIPLINA:</b> | Scienze motorie e sportive |
| <b>CLASSE:</b>     | 1BINF                      |

**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.<br>Esercizi isometrici e isotonici.<br>Test Forza arti inferiori.<br>Test Forza arti superiori. |
| <b>Percezione del proprio corpo</b>                          | Esercizi di stretching statico e dinamico.   |
| <b>Sport di squadra</b>                                      | Basket, volley, pallamano, calcio a 5.<br>Osservazione sistematica attività svolte   |
| <b>Sport individuale</b>                                     | Badminton, tennis tavolo, atletica (velocità)  |
| <b>Coordinazione</b>   | Capacità di equilibrio, coordinazione oculo-manuale, reattività.   |

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

**Firma Docente**

**Ettore Zapponi**

**Data 28/05/2024**