



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>	<b>Papetti Mariagrazia</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>Scienze Motorie</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>1B LSA</b>

**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. Accoglienza in Bissolati: basket, beach volley, ultimate frisbee e rugby
Forza Irrobustimento generale specifico delle qualità di base	Circuiti, esercizi generali e analitici svolti individualmente e in piccoli gruppi, con o senza piccoli attrezzi. Tests
Rapidità	Corsa veloce e coordinazione veloce: esercizi, percorsi e giochi svolti singolarmente. Tests
Resistenza	Esercizi a corpo libero. Corsa di durata: minicooper
Percezione di sè	Esercizi a corpo libero, allungamento muscolare e mobilità
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, sitting volley, palla tamburello, minihockey. Fitness: utilizzo di macchinari isotonici
Educazione civica	Il fair play
Progetti	Ultimate Frisbee
Teoria	Uso consapevole del cellulare Sport e benefici sulla salute, la giusta postura, paramorfismi e dismorfismi Sistema scheletrico.

Nomenclatura e terminologia specifica della materia Regolamenti sportivi Fondamentali tecnici delle discipline di squadra
---

**Firma Docente** \_\_\_\_\_

**Data** \_\_\_\_\_

**Firma Delegati di classe** \_\_\_\_\_

**Data** \_\_\_\_\_

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