



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>Margariti Matteo</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>Scienze Motorie</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>1CMAN</b>

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

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>LA PERCEZIONE DI SÉ E IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Definizione capacità motorie attraverso test fisici</li><li>• Allenamento delle capacità motorie all'interno dei vari sport individuali e di squadra</li></ul>
<b>LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Concetto di Fair Play</li><li>• Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica del Calcio a 5</li><li>• Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallacanestro</li><li>• Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallavolo</li><li>• Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallamano</li><li>• Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica di ultimate frisbee</li><li>• Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica dell'atletica leggera</li></ul>
<b>SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sviluppo ed effetti delle capacità motorie per migliorare le condizioni psico-fisiche e atletiche dell'organismo</li><li>• Acquisizione norme sicurezza per allenamento in palestra</li><li>• Concetti di alimentazione</li></ul>

**IL PROGRAMMA È STATO VISIONATO E APPROVATO DAI RAPPRESENTANTI DEGLI STUDENTI DI CLASSE**