



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>Michele Lampugnani</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>Scienze Motorie</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>1C MEC</b>

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

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
Socializzazione e costruzione gruppo classe	Esercizi e giochi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzata alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo. Tornei interni (basket 3vs3, pallavolo e calcio a 4).
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Regole di comportamento dell'utilizzo della palestra e degli spogliatoi. Principi igienici per mantenere il proprio stato di salute.
Capacità condizionali	Esercizi generali e analitici svolti individualmente e in piccoli gruppi, con o senza piccoli attrezzi. Sviluppo delle capacità soprattutto durante le fasi di gioco dei vari giochi/sport proposti.
Percezione di sé	Stretching statico e dinamico, esercizi di propriocettività.
Capacità coordinative	Esercizi e giochi a corpo libero eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo in situazioni spazio-temporali diverse. Apprendimento ed esecuzione dei fondamentali dei vari sport di squadra proposti.
Sport	Pallavolo, Pallacanestro, Dodgeball, Pallamano, Futsal, Ultimate frisbee e Bowling. Osservazione sistematica delle attività svolte.
Teoria	Nomenclatura e terminologia specifica della materia. Regolamenti sportivi. Fondamentali tecnici delle discipline di squadra.
Educazione civica	Le regole nello sport e il fair play.
Progetti	Ultimate Frisbee e Bowling.

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

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

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