



Ministero dell'Istruzione  
e del Merito



UNIONE EUROPEA  
Fondo europeo di sviluppo regionale



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, 25 - 26100 CREMONA - Tel. 0372 35179  
E-mail: [cris004006@pec.istruzione.it](mailto:cris004006@pec.istruzione.it), [cris004006@istruzione.it](mailto:cris004006@istruzione.it) - [www.isttorriani.it](http://www.isttorriani.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>Bersini Simone</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>Scienze motorie e sportive</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>1 D inf.</b>

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

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>Attivazione muscolare</b>	Esercizi di mobilità e di allungamento generale
<b>Test motori</b>	Test di forza: lancio della palla medica, sargent test Test di mobilità: mobilità del rachide Test di resistenza: plank test
<b>Sport individuali</b>	Atletica leggera: principali discipline, regolamento tecnico <ul style="list-style-type: none"><li>• Lanci: lancio del vortex e getto del peso</li><li>• Salti: salto in alto</li><li>• Corse: corse di resistenza (1000m) e corse ad ostacoli</li></ul>
<b>Sport di squadra</b>	Calcio: regolamento e fondamentali Pallavolo: regolamento e fondamentali Pallacanestro: regolamento e fondamentali

Firma Docente 

Data 7/06/24

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