



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>2A LSA</b>

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

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
Socializzazione	Esercizi e giochi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzata alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo
Forza Irrobustimento generale specifico delle qualità di base	Circuiti, esercizi generali e analitici svolti individualmente e in piccoli gruppi, con o senza piccoli attrezzi.
Rapidità	Corsa veloce e coordinazione veloce: esercizi, percorsi e giochi svolti singolarmente Tests
Resistenza	Esercizi a corpo libero. Corsa di durata (1000 metri)
Percezione di sé	Stretching, esercizi sulla respirazione diaframmatica, toracica e mista
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. tests
Sport	Pallavolo, Pallacanestro, pallamano, Tennis tavolo, Calcio a 5, Ultimate frisbee, boxe, parkour, karate
Teoria	Nomenclatura e terminologia specifica della materia La corsa corretta: importanza delle andature App. respiratorio: traumi, lo stress positive e negativo. La respirazione diaframmatica, toracica e mista Traumi e patologie dell'apparato scheletrico, articolare e dell'app. cardiocircolatorio  Regolamenti sportivi

		Fondamentali tecnici delle discipline di squadra
Educazione civica		primo soccorso: incontro con la croce verde

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

**Data**

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

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