



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, cris004006@istruzione.it - 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

DOCENTE:	Michele Piccolo
DISCIPLINA:	Scienze motorie
CLASSE:	3ABIO

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Socializzazione e costruzione del gruppo classe	Esercizi e giochi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzata alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo.
Forza e irrobustimento generale e specifico del corpo	Esercizi generali e analitici svolti individualmente con o senza piccoli attrezzi. Esercizi isometrici e isotonici. Test Forza arti inferiori. (salto in lungo da fermo e Sargent test). Test plank e arti superiori (lancio palla medica 3kg).
Percezione del proprio corpo	Esercizi di stretching statico e dinamico. Test flessibilità
Sport di squadra	Volley, sitting volley, pallamano, baseball, Ultimate frisbee, Unihockey. Osservazione sistematica attività svolte
Sport individuale	Tennis tavolo, badminton, atletica leggera (salto in alto, getto del peso, velocità)
Coordinazione	Coordinazione oculo-manuale, reattività, acrogym.
Ed. civica	Ed. alla salute:

	<ul style="list-style-type: none">- ed. alimentare- i benefici dell'attività sportiva sul nostro organismo
--	---

Il programma è stato visionato e approvato dai rappresentanti di classe.

Firma Docente
Michele Piccolo

Data 29/05/2024