



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, 23 - 26100 CREMONA - Tel. 0372 35179
E-mail: eris004006@pec.istruzione.it, eris004006@istruzione.it - www.iistorriani.it
C.F.: 80003100197 - Cod. Mecc. CRIN004006 - Sistema Certificato ISO 9001:2015 CSQA n. IT-144594-83471

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2023/2024

DOCENTE:	Bersini Simone
DISCIPLINA:	Scienze motorie e sportive
CLASSE:	3 A inf.

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

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