



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](mailto:eris004006@pec.istruzione.it), [eris004006@istruzione.it](mailto:eris004006@istruzione.it) - [www.iistorriani.it](http://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**

|                    |                                   |
|--------------------|-----------------------------------|
| <b>DOCENTE:</b>    | <b>Bersini Simone</b>             |
| <b>DISCIPLINA:</b> | <b>Scienze motorie e sportive</b> |
| <b>CLASSE:</b>     | <b>3 A 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<br>Test di mobilità: mobilità del rachide<br>Test di resistenza: plank test   |
| <b>Benessere e salute</b>    | I percorsi vita  |
| <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<br>Pallavolo: regolamento e fondamentali<br>Pallacanestro: regolamento e fondamentali   |

Firma Docente 

Data 7/06/24

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