



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>Manfredini Federico</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>Scienze motorie</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>3AMAT</b>

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

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
Socializzazione e costruzione gruppo classe	Esercizi e giochi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzata alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo e all'accoglienza di nuovi membri del gruppo classe
Forza Irrobustimento generale specifico delle qualità di base	Circuiti, esercizi generali e analitici svolti individualmente con o senza piccoli attrezzi.
Rapidità	Corsa veloce e coordinazione veloce: esercizi e giochi svolti singolarmente, a coppie e in piccoli gruppi
Resistenza	Esercizi a corpo libero. Corsa continua a ritmo costante e variabile. Corsa di resistenza di lunga durata.
Percezione di sé	Stretching. Ginnastica posturale
Capacità coordinative	Esercizi e giochi a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo in situazioni spazio-temporali diverse. Problem solving
Sport	Pallavolo, Pallacanestro, Tennis Tavolo, Badminton, Calcio a 5, Ultimate frisbee, atletica: getto del peso, Beach volley, Pallamano, Rugby Fitness: utilizzo di macchinari isotonici
Teoria	Nomenclatura e terminologia degli sport e degli esercizi di fitness Fondamentali tecnici e tattici delle discipline sportive individuali e di squadra. Capacità condizionali

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

**Data** \_\_\_\_\_

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