



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:	Papetti Mariagrazia
DISCIPLINA:	Scienze motorie e sportive
CLASSE:	3B LSA

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
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. forza esplosiva: Sargent test
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. Tests
Mobilità	Esercizi a corpo libero. Tests
Percezione di sé	Stretching. Ginnastica posturale
Capacità coordinative	Esercizi, giochi e percorsi a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo in situazioni spazio-temporali diverse. Test
Sport	Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5, Ultimate frisbee, Beach volley, pallamano, sitting volley, palla tamburello, acrosport 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. Ginnastica posturale: curve fisiologiche, paramorfismi e dismorfismi
Orientamento	corso sulla sicurezza
Inclusione	Carrozzina Energy

Progetti- Ed. civica	Ballo e calcio non vedenti
-------------------------	----------------------------

Firma Docente _____

Data

Firma Delegati di classe _____ **Data** _____

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