



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:	Ginevra Pietro
DISCIPLINA:	Scienze Motorie
CLASSE:	3 BMAN

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
LE CAPACITA' MOTORIE	<ul style="list-style-type: none"> • Definizione delle capacità condizionali attraverso test fisici. • Allenamento delle capacità motorie (teoria e pratica). • Applicazione delle capacità motorie alle discipline sportive.
SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE	<ul style="list-style-type: none"> • Prevenzione degli infortuni attraverso l'allenamento sportivo • Dimostrazione dei benefici dell'allenamento sportivo attraverso il concetto di supercompensazione (test ad esaurimento e agilità) • Il doping nello sport: effetti a breve e lungo termine
ATTIVITA' SPORTIVE	<ul style="list-style-type: none"> • Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallacanestro. • Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica del calcio a 5. • Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallavolo. •

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

il Docente Ginevra Pietro