



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.CR1S004006 - Sistema Certificato (ISO 9001:2015 CRQA n. IT-144594-8347)

## PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2023/2024

<b>DOCENTE:</b>	Bersini Simone
<b>DISCIPLINA:</b>	Scienze motorie e sportive
<b>CLASSE:</b>	3 D 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
Sport individuali	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>
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