



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: | Michele Piccolo |
| DISCIPLINA: | Scienze motorie |
| CLASSE: | 4ABIO |

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

| MODULO | CONTENUTI |
|--|---|
| Socializzazione e costruzione del gruppo classe | Esercizi e giochi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzata alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo. |
| Forza e irrobustimento generale e specifico del corpo | Esercizi generali e analitici svolti individualmente con o senza piccoli attrezzi. Esercizi isometrici e isotonici. Test Forza arti inferiori. (salto in lungo da fermo e Sargent test). Test addominali e arti superiori (lancio palla medica 2kg da seduto). |
| Percezione del proprio corpo | Esercizi di stretching statico e dinamico. |
| Sport di squadra | Volley, sitting volley, basket, pallamano, calcio a 5, Ultimate frisbee. Osservazione sistematica attività svolte |
| Sport individuale | Acrosport, atletica leggera (salto in alto, getto del peso) |
| Coordinazione | Capacità di equilibrio, coordinazione oculo-manuale, reattività. Test funicella. |
| Ed. civica | Ed. alla salute: - i benefici dello sport e della corretta attività fisica |

| | |
|--|--|
| | - Sollecitazioni dell'attività fisica sui vari organi e apparati Relazione. |
|--|--|

Il programma è stato visionato e approvato dai rappresentanti di classe.

Firma Docente Michele Piccolo

Data 25/05/2024