



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:	Margariti Matteo
DISCIPLINA:	Scienze Motorie
CLASSE:	4AETA

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
LA PERCEZIONE DI SÉ E IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE	<ul style="list-style-type: none">• Definizione capacità motorie attraverso test fisici• Allenamento delle capacità motorie• Adattamento delle capacità motorie ai vari sport individuali e di squadra
LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	<ul style="list-style-type: none">• Concetto di Fair Play• Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica del Calcio a 5• Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallacanestro• Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallavolo• Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallamano• Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica di hockey• Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica dell'atletica leggera
SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE	<ul style="list-style-type: none">• Sviluppo ed effetti delle capacità motorie per migliorare le condizioni psico-fisiche e atletiche dell'organismo• Prevenzione infortuni attraverso l'allenamento sportivo fisico-atletico• Come si ricava l'energia muscolare

IL PROGRAMMA È STATO VISIONATO E APPROVATO DAI RAPPRESENTANTI DEGLI STUDENTI DI CLASSE