



Ministero dell'Istruzione
e del Merito



UNIONE EUROPEA
Fondo europeo di sviluppo regionale



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:	Manfredini Federico
DISCIPLINA:	Scienze motorie
CLASSE:	4AMAT

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Socializzazione	Esercizi e giochi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzata alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo
Forza	Circuiti, esercizi generali e analitici svolti individualmente, a coppie e piccoli gruppi con o senza piccoli attrezzi.
Irrobustimento generale e specifico	Esercizi calistenici.
Rapidità	Corsa veloce e coordinazione veloce: esercizi e giochi svolti singolarmente, a coppie e in piccoli gruppi. Corsa di velocità. Esercizi a corpo libero
Resistenza	Corsa di lunga durata con ritmo costante e con cambi di ritmo
Percezione di sè	Stretching. Ginnastica posturale
Capacità coordinative	Esercizi e giochi a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo in situazioni spazio-temporali diverse. Problem solving
Sport	Rugby, Calcio a 5, Ultimate frisbee, Pallavolo, Pallacanestro, Tennis tavolo, Badminton, Beach volley 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. Le capacità Condizionali e Coordinative

Firma Docente _____

Data _____

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