Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"
E-mail: cris004006@pec.istruzione.it, cris004006@istruzione.it
Sito Web: www.iistorriani.gov.it
ISTITUTO TECNICO - LICEO SCIENTIFICO
Via Seminario, n° 17/19 - 26100 CREMONA ☎ 037228380 - Fax: 0372412602
ISTITUTO PROFESSIONALE – IeFP Sezione associata "ALA PONZONE CIMINO"
Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA ☎ 037235179 - Fax: 0372457603

PROGRAMMA SVOLTO

DOCENTE: Manfredini Federico ***A.S:2018-19***

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE:5A ENE

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

TEMA:	**CONTENUTI**
Resistenza	Corsa progressivamente crescente in durata ed intensità,variazioni di ritmo • Esercizi con recuperi parziali • Andature specifiche della corsa • Test resistenza
TEMA:	**CONTENUTI:**
Irrobustimento	Lavoro di irrobustimento e potenziamento dei distretti muscolari, arti inferiori, arti superiori, addominali, dorsali, con: • Esercizi a carico naturale/piccoli attrezzi • Esercizi individuali /a coppie/a gruppi • Percorsi /circuiti con o senza attrezzi • Esercizi isometrici/isotonici • Test verifica forza dei distretti muscolari
TEMA:	**CONTENUTI:**
Mobilizzazione	Lavoro di mobilizzazione e allungamento, arti inferiori, arti superiori, addominali, dorsali, con: • Esercizi a carico naturale/piccoli attrezzi • Esercizi individuali /a coppie/a gruppi • Percorsi /circuiti con o senza attrezzi • Stretching • Esercizi mobilizzazione attiva / passiva

- Stretching attivo-isolato

TEMA:	**CONTENUTI:**
Equilibrio	Esercizi individuali /a coppie/a gruppi • Percorsi /circuiti con o senza attrezzi • Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni statiche / dinamiche semplici e complesse/in volo
TEMA:	**CONTENUTI:**
Rapidità	Esercizi per il miglioramento e il perfezionamento della rapidità e in particolare della velocità di traslocazione
TEMA:	**CONTENUTI:**
Coordinazione	Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali diverse per recuperare , consolidare, potenziare la coordinazione dinamica generale, coordinazione segmentaria e coordinazione fine, coordinazione oculo-manuale, oculo-podalica Test di verifica coordinazione dinamica generale
TEMA: **Percezione di sè**	Esercizi di stretching
TEMA:	**CONTENUTI:**
Sport	Individuali: tennis tavolo, alcune specialità atletica leggera, attrezzi della ginnastica artistica, badminton Di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcio a 5, dodgeball, ultimate frisbee, pallamano, badminton. Caratteristiche tecniche, fondamentali tecnici, principali tattiche di gioco, regolamento
TEMA:	**CONTENUTI:**
Teoria	Conoscenza generale dei regolamenti delle discipline sportive individuali e di squadra, regole di comportamento nei confronti di compagni, avversari, arbitri e insegnanti.

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"
E-mail: cris004006@pec.istruzione.it, cris004006@istruzione.it
Sito Web: www.iistorriani.gov.it
ISTITUTO TECNICO - LICEO SCIENTIFICO
Via Seminario, n° 17/19 - 26100 CREMONA ☎ 037228380 - Fax: 0372412602
ISTITUTO PROFESSIONALE – IeFP Sezione associata "ALA PONZONE CIMINO"
Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA ☎ 037235179 - Fax: 0372457603

Firma Docente_____ **Data**_____

Firma Delegati di classe_____ **Data**_____