



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"**

E-mail: [cris004006@pec.istruzione.it](mailto:cris004006@pec.istruzione.it), [cris004006@istruzione.it](mailto:cris004006@istruzione.it)

Sito Web: [www.iistorriani.gov.it](http://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:** *PIERPAOLO TAINO*

**A.S:** 2018/2019

**DISCIPLINA:** SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

**CLASSE:** 5CMMT

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

<b>TEMA:</b> avviamento motorio e neuro muscolare.	<b>CONTENUTI:</b> es. di cross crawl, dissociazione e variazioni di ritmo. Andature varie modalità, dissociazione e variazioni di ritmo. Corsa, salti e lanci.
<b>TEMA:</b> percezione spazio, tempo e corpo proprio.	<b>CONTENUTI:</b> giochi con una o più palloni a squadre e a gruppi con variazioni di ritmo e di difficoltà crescente.
<b>TEMA:</b> giochi di squadra e test di verifica. Tornei interni.	<b>CONTENUTI:</b> pallacanestro: tiri in varie modalità, sospensione, piazzati, in corsa senza interruzioni di ritmo. 1C1, 2c2, 3c3, 5c5. Calcetto: tecnica individuale, tiri e passaggi, ricerca dei corridoi buoni, 1c1, 3c3, 4c4. Tattica di squadra.
<b>TEMA:</b> velocità, destrezza, rapidità, coordinazione, equilibrio	<b>CONTENUTI:</b> esercizi a corpo libero e con attrezzi. Attività individuali, a coppie e a gruppi, stretching globale decompensato. Test di Harre.
<b>TEMA:</b> teoria e attività di recupero per alunni in difficoltà.	<b>CONTENUTI:</b> nozioni di anatomia del corpo umano, fisiologia, di respirazione. Cenni sull'alimentazione. Esercitazioni semplificate e propedeutiche al raggiungimento dell'obiettivo

Firma Docente: Pierpaolo Taino

Data: 10/05/2019

Firma Delegati di classe \_\_\_\_\_