



Ministero dell'Istruzione
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"
E-mail: cris004006@pec.istruzione.it, cris004006@istruzione.it
Sito Web: www.iistorriani.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 **A.S. 2020/2021**

DOCENTE:	Manfredini Federico
DISCIPLINA:	Scienze Motorie
CLASSE:	5 [^] AETAELE

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Forza Irrobustimento generale specifico delle qualità di base	Circuiti, esercizi generali e analitici svolti individualmente con o senza piccoli attrezzi. Tests
Rapidità	Corsa veloce e coordinazione veloce: esercizi svolti singolarmente
Resistenza	Esercizi a corpo libero. Corsa di durata. Camminata rapida. Tests
Percezione di sè	Stretching Ginnastica posturale e respiratoria
Capacità coordinative	Esercizi a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo in situazioni spazio-temporali diverse. Problem solving
Sport (teoria)	Pallacanestro, Pallavolo, Calcio a 5, Ultimate frisbee.
Sport (pratica)	Fitness: utilizzo di macchinari isotonici Calcio a 5 adattato alle normative Covid Ultimate frisbee
Teoria	Metodi di allenamento Nomenclatura e terminologia degli sport e degli esercizi di fitness Metabolismo energetico del corpo umano Primo soccorso e rianimazione cardiopolmonare Fondamentali tecnici e tattici delle discipline sportive individuali e di squadra

Firma Docente _____

Data _____

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