



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 –Sede 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

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2022/2023

| | |
|--------------------|-----------------------------------|
| DOCENTE: | Puerari Massimo |
| DISCIPLINA: | Scienze Motorie e Sportive |
| CLASSE: | 5A ENE |

Sono state sviluppate le seguenti competenze:

- **Allenamento di capacità coordinative, condizionali ed espressive**
- **Terminologia delle scienze sportive**
- **Concetti basi degli sport di Pallamano, pallacanestro, pallavolo, calcetto, Rugby, Beach volley e calcio.**
- **Teoria del sistema scheletrico e muscolare**
- **Educazione civica**

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

| MODULO | CONTENUTI |
|--|--|
| Socializzazione e costruzione del gruppo classe | Esercizi e giochi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzata alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo |
| Forza e irrobustimento generale e specifico del corpo | Esercizi generali e analitici svolti individualmente con o senza piccoli attrezzi. Esercizi isometrici e isotonic Test di vario genere sull'irrobustimento di arti superiori e inferiori, flessibilità e velocità |
| Percezione del proprio corpo | Esercizi di stretching statico e dinamico |
| Sports | Pallamano, pallacanestro, pallavolo, calcetto, rugby, beach volley e calcio |
| Coordinazione | Oculo-manuale, oculo-podalica, capacità coordinative generali e speciali |

| | |
|--------------------------|---|
| Teoria | Apparato locomotore: l' apparato scheletrico da pag. 81 a pag. 86 Il sistema muscolare da pag. 115 a pag. 122 Le leve ed i movimenti |
| Educazione civica | Giornata della memoria – I totalitarismi e lo sport – la figura di Jesse Owens Disabilità e attività paraolimpica Agenda 2030 |

Letto e firmato dal docente e dai delegati di classe