



Ministero dell'Istruzione  
**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.it](http://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. 2022/2023**

<b>DOCENTE:</b>	Manfredini Federico
<b>DISCIPLINA:</b>	Scienze Motorie
<b>CLASSE:</b>	5^AETA

**Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.**

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
Forza Irrobustimento generale specifico delle qualità di base	Circuiti, esercizi generali e analitici svolti individualmente, a coppie e collettivamente con o senza piccoli attrezzi.
Rapidità	Corsa veloce e coordinazione veloce: esercizi svolti singolarmente, a coppie e in gruppo. Giochi ed esercizi a velocità variabile Rapidità oculo-manuale e oculo-podalica
Resistenza	Esercizi a corpo libero. Corsa di durata. Camminata rapida.
Percezione di sé	Stretching Ginnastica posturale
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	Pallacanestro, Pallavolo, Calcio a 5, Ultimate frisbee, Rugby, Badminton Fitness: utilizzo di macchinari isotonici
Teoria	Cenni di metodi di allenamento Nomenclatura e terminologia degli sport praticati e degli esercizi di fitness Fondamentali tecnici e tattici delle discipline sportive individuali e di squadra

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