



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](mailto:cris004006@pec.istruzione.it), [cris004006@istruzione.it](mailto:cris004006@istruzione.it), [www.iistorriani.it](http://www.iistorriani.it)

**PROGRAMMA SVOLTO**  
**A.S. 2022/2023**

<b>DOCENTE:</b>	<b>GINEVRA PIETRO</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>SCIENZE MOTORIE</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>5AMAN</b>

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

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
Le capacità motorie	Definizione delle principali capacità motorie attraverso test fisici (lavori ad esaurimento e velocità pura). Capacità condizionali (forza, velocità e resistenza) Allenamento delle capacità motorie. I meccanismi energetici
Salute, prevenzione e benessere (Cittadinanza e Costituzione)	Principi fondamentali e prevenzione alle dipendenze e sostanze dopanti. Le malattie professionali e la movimentazione manuale dei carichi. Programmazione motoria e meccanismi di controllo
Attività sportive	Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica del calcio a 5. Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallavolo. Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallacanestro.

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

**il Docente Ginevra Pietro**