



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>ZERBINI MARZIA</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>SCIENZE MOTORIE SPORTIVE</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>5A MAT</b>

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

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>Socializzazione e costruzione del gruppo classe</b>	Esercizi e giochi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzata alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo.
<b>Forza e irrobustimento generale e specifico del corpo</b>	Lavoro di irrobustimento e potenziamento dei distretti muscolari, arti inferiori, arti superiori, addominali dorsali, con: Esercizi a carico naturale/piccoli attrezzi Esercizi individuali /a coppie/a gruppi Esercizi calistenici. Percorsi /circuiti con o senza attrezzi Esercizi isometrici/isotonici Test verifica forza dei distretti muscolari
<b>Resistenza</b>	Corsa progressivamente crescente in durata ed intensità, variazioni di ritmo Esercizi con recuperi parziali Andature specifiche della corsa Test resistenza
<b>Mobilizzazione generale e specifica</b>	Lavoro di allungamento dei distretti muscolari, arti inferiori, arti superiori, addominali dorsali, e mobilizzazione delle articolazioni con: Esercizi a carico naturale/piccoli attrezzi Esercizi individuali /a coppie/a gruppi Esercizi isometrici/isotonici Stretching

<b>Equilibrio</b>	Esercizi individuali /a coppie/a gruppi Percorsi /circuiti con o senza attrezzi Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni statiche / dinamiche semplici e complesse/in volo Test verifica dell'equilibrio
<b>Velocità</b>	Esercizi per il miglioramento e il perfezionamento di velocità di esecuzione, velocità di reazione, velocità di traslocazione
<b>Coordinazione</b>	Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali diverse per recuperare, consolidare, potenziare coordinazione dinamica generale, coordinazione segmentaria e coordinazione fine, coordinazione oculo-manuale, oculo-podalica Test di verifica coordinazione dinamica generale Problem solving
<b>Sport</b>	Individuali: tennis tavolo, alcune specialità atletica leggera. Di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcio a cinque, palla tamburello, ultimate frisbee. beach volley, baseball, Sport adattati: Baskin, sitting volley, basket in carrozzina, tennis tavolo paraolimpico. Fitness: utilizzo di macchinari isotonici. Attività di sensibilizzazione, giochi facilitati e giochi semplificati di avviamento ai giochi di squadra. Caratteristiche tecniche, fondamentali tecnici, principali tattiche di gioco, regolamento.
<b>Percezione di sè</b>	Stretching / Ginnastica posturale / Ginnastica respiratoria
<b>Teoria</b>	Dal libro Più che sportivo anatomia e cinesiologia pag136-141, 146-163 sezione dal gioco allo sport: gli sport affrontati praticamente relazioni sugli argomenti trattati: Alimentazione glucidi, lipidi, protidi, acqua, metabolismo e meccanismi energetici Lo sport durante il fascismo Sport e alcool Sport acquatici Doping e anabolizzanti
<b>Educazione civica</b>	Le regole e il fair play
<b>Progetti</b>	Primo soccorso

**Firma Docente** \_\_\_\_\_

**Data** \_\_\_\_\_

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

**Data** \_\_\_\_\_