



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:	Manfredini Federico
DISCIPLINA:	Scienze Motorie
CLASSE:	5 B LSA

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, 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

	Metabolismo energetico del corpo umano Fondamentali tecnici e tattici delle discipline sportive individuali e di squadra
--	---

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