



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>	<b>ZAPPONI ETTORE</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>Scienze motorie e sportive</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>5C INFO</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>	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
<b>Percezione del proprio corpo</b>	Esercizi di stretching statico e dinamico
<b>Sports</b>	Pallacanestro, pallavolo e calcetto
<b>Coordinazione</b>	Oculo-manuale, oculo-podalica, coordinazione fine, con la funicella Test di velocità con la funicella
<b>Teoria</b>	Apparato locomotore: apparato scheletrico sistema muscolare I movimenti descrizione e nomenclatura Visione di filmati su apparato scheletrico, sistema muscolare, movimenti del corpo, stesura di mappe concettuali su apparato scheletrico e muscolare Cenni sulle basi dell'alimentazione e i corretti stili di vita

	La storia delle Olimpiadi antiche e moderne
<b>Ed. civica</b>	progetto primo soccorso

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

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