



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
**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.gov.it](http://www.iistorriani.gov.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**

**DOCENTE:** Zerbini Marzia

**A.S.:2018/2019**

**DISCIPLINA:** Scienze motorie sportive

**CLASSE:**2B CHIMICI

**Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.**

<b>TEMA:</b> <b>Resistenza</b>	<b>CONTENUTI:</b> Corsa progressivamente crescente in durata ed intensità, variazioni di ritmo Esercizi con recuperi parziali Andature specifiche della corsa <b>test resistenza</b>
<b>TEMA:</b> <b>Irrobustimento</b>	<b>CONTENUTI:</b> <b>Lavoro di irrobustimento e potenziamento dei distretti muscolari, arti inferiori, arti superiori, addominali, dorsali, con:</b> Esercizi a carico naturale/piccoli attrezzi Esercizi individuali /a coppie/a gruppi Percorsi /circuiti con o senza attrezzi Esercizi isometrici/isotonici <b>Test verifica forza dei distretti muscolari</b>
<b>TEMA:</b> <b>Mobilizzazione</b>	<b>CONTENUTI:</b> <b>Lavoro di mobilizzazione e allungamento, arti inferiori, arti superiori, addominali, dorsali, con:</b> Esercizi a carico naturale/piccoli attrezzi Esercizi individuali /a coppie/a gruppi Percorsi /circuiti con o senza attrezzi Stretching Esercizi mobilizzazione attiva / passiva Movimenti eseguiti nella massima ampiezza e in tutte le direzioni <b>Test di verifica della mobilità delle grandi articolazioni</b>



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
**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.gov.it](http://www.iistorriani.gov.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

<b>TEMA:</b> <b>Equilibrio</b>	<b>CONTENUTI:</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
<b>TEMA:</b> <b>Velocità</b>	<b>CONTENUTI:</b> Esercizi per il miglioramento e il perfezionamento di velocità di esecuzione, velocità di reazione, velocità traslocazione <b>Test velocità di traslocazione</b>
<b>TEMA:</b> <b>Coordinazione</b>	<b>CONTENUTI:</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 <b>Test di verifica coordinazione dinamica generale</b>
<b>TEMA:</b> <b>Ritmo</b>	<b>CONTENUTI:</b> Attività ed esercizi di presa di coscienza dei ritmi respiratorio, cardiaco del nostro corpo le loro modificazioni e il loro miglioramento con il movimento Sequenze di movimenti di coordinazione generale organizzazione spaziale. Valutazione di memorizzazione, esecuzione, capacità di collaborazione e auto-valutazione
<b>TEMA:</b> <b>Sport</b>	<b>CONTENUTI:</b> <b>Individuali:</b> tennis tavolo, specialità atletica leggera, attrezzi della ginnastica artistica, acrobatica di base <b>Di squadra:</b> pallavolo, pallacanestro, calcio a cinque, dodgeball, palla cambio, rugby, frisbee, baseball,volano. Caratteristiche tecniche, fondamentali tecnici, principali tattiche di gioco, regolamento
<b>TEMA:</b> <b>Teoria</b>	<b>CONTENUTI:</b> Cenni sui metodi di allenamento, conoscenza generale dei regolamenti delle discipline sportive individuali e di squadra, regole di comportamento nei confronti di compagni, avversari, arbitri e insegnanti.



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
**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.gov.it](http://www.iistorriani.gov.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

Firma Docente **Marzia Zerbini**

Data **17 Maggio 2019**

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

\_\_\_\_\_