



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: Manfredini Federico**

**DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive**

**CLASSE: 3A ENE**

**Anno Scolastico 2018/19**

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

**TEMA:**

**CONTENUTI:**

**Resistenza**

Corsa progressivamente crescente in durata ed intensità, variazioni di ritmo  
Esercizi con recuperi parziali  
Andature specifiche della corsa  
test resistenza

**TEMA:**

**CONTENUTI:**

**Irrobustimento**

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
- Percorsi /circuiti con o senza attrezzi
- Esercizi isometrici/isotonici
- Test verifica forza dei distretti muscolari

**TEMA:**

**CONTENUTI:**

**Mobilizzazione**

Lavoro di mobilizzazione e allungamento, arti inferiori, arti superiori, addominali, dorsali, con:

- Esercizi a carico naturale/piccoli attrezzi
- Esercizi individuali /a coppie/a gruppi
- Percorsi /circuiti con o senza attrezzi
- Stretching
- Esercizi mobilizzazione attiva / passiva
- Stretching attivo-isolato



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

- TEMA:** **Equilibrio** **CONTENUTI:**  
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
- TEMA:** **Rapidità** **CONTENUTI:**  
Esercizi per il miglioramento e il perfezionamento della  
rapidità e in particolare della velocità di traslocazione  
Test velocità di traslocazione
- TEMA:** **Coordinazione** **CONTENUTI:**  
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
- TEMA:** **Percezione di sè** **CONTENUTI:**  
Esercizi di stretching.
- TEMA:** **Sport** **CONTENUTI:**  
Individuali: tennis tavolo, badminton.  
Di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcio a cinque,  
pallamano, ultimate frisbee. dodgeball  
Caratteristiche tecniche, fondamentali tecnici, principali  
tattiche di gioco, regolamento
- TEMA:** **Teoria** **CONTENUTI:**  
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 \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

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

Data \_\_\_\_\_