



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. 2020/2021***

<b>DOCENTE:</b>	Michele Piccolo
<b>DISCIPLINA:</b>	Scienze motorie e sportive
<b>CLASSE:</b>	3AMEM

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

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
Resistenza	Camminata in ambiente naturale ritmo costante Variazioni di ritmo Andature specifiche della corsa Test camminata
Irrobustimento	Esercizi a carico naturale Esercizi con macchine isotoniche Esercizi isometrici e isotonici Test forza dei vari distretti muscolari
Mobilizzazione	Esercizi di stretching per i vari distretti muscolari
Equilibrio	Esercizi individuali in situazioni statiche, dinamiche semplici con o senza attrezzi
Velocità	Esercizi per la velocità di reazione e traslocazione Test velocità 30 metri
Coordinazione	Esercizi di coordinazione generale e esercizi di coordinazione oculo-motoria (oculo-podolica e oculo-manuale) Test giocoleria cascata 3 palline
Teoria	Le capacità condizionali..

	<p>Spiegazione esercizi isometrici e isotonici per i vari distretti muscolari, con programmazione e stesura di una scheda di allenamento.</p> <p>Le capacità coordinative.</p> <p>Nuoto: i 4 stili.</p> <p>Storie di campioni: video “I limiti e le paure sono solo delle illusioni”, “la cultura degli alibi”, “il doping nello sport”</p> <p>Verifica teorica sulle capacità condizionali.</p> <p>Verifica teorica sulle capacità coordinative.</p>
--	---

**Firma Docente Michele Piccolo**

**Data 27/05/2021**

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