



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>    | Manfredini Federico |
| <b>DISCIPLINA:</b> | Scienze Motorie     |
| <b>CLASSE:</b>     | 3 <sup>^</sup> BLSA |

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

| <b>MODULO</b>  | <b>CONTENUTI</b>   |
|--|--|
| Socializzazione e costruzione gruppo classe                      | Esercizi e giochi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzata alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo e all'accoglienza di nuovi membri del gruppo classe                                 |
| Forza<br>Irrobustimento generale specifico delle qualità di base | Circuiti, esercizi generali e analitici svolti individualmente con o senza piccoli attrezzi.   |
| Rapidità   | Corsa veloce e coordinazione veloce: esercizi e giochi svolti singolarmente  |
| Resistenza   | Esercizi a corpo libero.   |
| Percezione di sè   | Stretching<br>Ginnastica posturale   |
| Capacità coordinative  | Esercizi e giochi a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo in situazioni spazio-temporali diverse.<br>Problem solving   |
| Sport  | Pallavolo, Calcio a 5, Ultimate frisbee con regole adattate<br>Fitness: utilizzo di macchinari isotonici   |
| Teoria   | Capacità condizionali<br>Nomenclatura e terminologia degli sport e degli esercizi di fitness<br>Fondamentali tecnici e tattici delle discipline sportive individuali e di squadra<br>Contenuti multimediali e rielaborazione personale |

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

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

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