



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"

E-mail: cris004006@pec.istruzione.it, cris004006@istruzione.it

Sito Web: 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: ZAPPONI ETTORE

DISCIPLINA: Scienze motorie sportive

CLASSE: 3 C INF

Anno Scolastico 2020/21

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

MODULO Resistenza	CONTENUTI: Corsa progressivamente crescente in durata ed intensità, variazioni di ritmo Esercizi con recuperi parziali Andature specifiche della corsa test resistenza fatto a casa in forma individuale
MODULO Irrobustimento	CONTENUTI: Lavoro di irrobustimento e potenziamento dei distretti muscolari, arti inferiori, arti superiori, addominali, dorsali, con: Esercizi a carico naturale/piccoli attrezzi Esercizi individuali /i Esercizi isometrici/isotonici Test verifica forza dei distretti muscolari

MODULO Mobilizzazione	CONTENUTI: Lavoro di mobilizzazione e allungamento, arti inferiori, arti superiori, addominali, dorsali, con: Esercizi a carico naturale/piccoli attrezzi Esercizi individuali con o senza attrezzi Stretching Esercizi mobilizzazione attiva / passiva
--	---

<p>MODULO</p> <p>Equilibrio</p>	<p>CONTENUTI: Esercizi individuali con o senza attrezzi Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni statiche / dinamiche semplici e complesse/in volo</p>
<p>MODULO</p> <p>Velocità</p>	<p>CONTENUTI: Esercizi per il miglioramento e il perfezionamento di velocità di esecuzione, velocità di reazione, velocità di traslocazione</p>
<p>MODULO</p> <p>coordinazione</p>	<p>CONTENUTI: Attività ed esercizi con piccoli 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 oculomanuale, oculopodalica Test di verifica coordinazione dinamica generale individuale</p>
<p>MODULO</p> <p>percezione di sé</p>	<p>Esercizi di stretching.</p>
<p>MODULO</p>	<p>CONTENUTI: Individuali: tennis tavolo, Di squadra: pallavolo, caratteristiche tecniche, fondamentali tecnici, principali tattiche di gioco, regolamento</p>
<p>MODULO</p> <p>teoria</p>	<p>CONTENUTI: Conoscenza generale dei regolamenti delle discipline sportive individuali e di squadra, regole di comportamento nei</p>



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"

E-mail: cris004006@pec.istruzione.it, cris004006@istruzione.it

Sito Web: 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 _____

Io sottoscritto rappresentante della classe 1B Info prendo visione e approvo i programmi svolti durante l'a.s.2020-2021.

firma
In fede