



Ministero dell'Istruzione
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"
E-mail: cris004006@pec.istruzione.it, cris004006@istruzione.it
Sito Web: 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. 2021/2022**

DOCENTE:	Manfredini Federico
DISCIPLINA:	Scienze Motorie
CLASSE:	1^ ALSA

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Socializzazione e costruzione gruppo classe	Esercizi e giochi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzata alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo
Forza Irrobustimento generale specifico delle qualità di base	Circuiti, esercizi generali e analitici svolti individualmente e in piccoli gruppi, con o senza piccoli attrezzi.
Rapidità	Corsa veloce e coordinazione veloce: esercizi, percorsi e giochi svolti singolarmente Tests
Resistenza	Esercizi a corpo libero. Corsa di durata
Percezione di sè	Stretching
Capacità coordinative	Esercizi e giochi a corpo libero e con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo in situazioni spazio-temporali diverse.
Sport	Pallavolo, Pallacanestro, Badminton, Rugby, Atletica leggera, Tennis tavolo, Calcio a 5, Ultimate frisbee. Fitness: utilizzo di macchinari isotonici
Teoria	Nomenclatura e terminologia specifica della materia Regolamenti sportivi Fondamentali tecnici delle discipline di squadra Contenuti multimediali e rielaborazione personale

Firma Docente _____

Data _____

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