



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. 2021/2022**

<b>DOCENTE:</b>	<b>Zerbini Marzia</b>
<b>DISCIPLINA</b>	<b>Scienze motorie sportive</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>1B CHIMICI</b>

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

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>resistenza</b>	CONTENUTI: Camminata veloce e relativo test Corsa progressivamente crescente in durata ed intensità, variazioni di ritmo Esercizi con recuperi parziali Andature specifiche della corsa Test resistenza
<b>Irrobustimento</b>	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
<b>Mobilizzazione</b>	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

	Esercizi mobilizzazione attiva / passiva
<b>Percezione del proprio corpo</b>	Esercizi di stretching statico e dinamico Acrogym
<b>Velocità</b>	Esercizi per il miglioramento e il perfezionamento di velocità di esecuzione, velocità di reazione, velocità traslocazione Test velocità di traslocazione Test rapidità degli Arti Inferiori
<b>Coordinazione</b>	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
<b>Sport</b>	Individuali: tennis tavolo, specialità atletica leggera, Di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcio a cinque, sitting volley, baseball, beachvolley, frisbee, giochi tradizionali, popolari, baseball, badminton. Caratteristiche tecniche, fondamentali tecnici, principali tattiche di gioco, regolamento
<b>Teoria</b>	Cenni sui metodi di allenamento, conoscenza generale dei regolamenti delle discipline sportive individuali e di squadra, regole di comportamento nei confronti di compagni, avversari, arbitri e insegnanti.

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