



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:	Maggenghi Laura Luigia
DISCIPLINA:	Scienze Motorie e Sportive
CLASSE:	1CLSA

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Socializzazione e costruzione gruppo classe	Esercizi e giochi di collaborazione e conoscenza. Norme di sicurezza nelle attività sportive. Regole di comportamento durante l'attività motoria. Regolamento anticovid. Capacità di organizzazione e di cooperazione: organizzazione di mini tornei e creazione di regolamenti. .
Le Capacità Motorie	Le capacità motorie coordinative generali e speciale. Definizione e pratica di alcuni esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi. Le capacità condizionali definizione. Forza esplosiva. Forza massimale. Esercizi arti inferiori, arti superiori e addominali. Valutazione tramite test. Resistenza. Attività di diversa durata e intensità. Velocità. Varie tipologie di esercizi con piccoli attrezzi. Valutazione tramite test. Mobilità articolare. Esercizi attivi e passivi. Stretching varie tecniche di esecuzione. La funicella: elementi tecnici e specifici, sequenze di salti, Double jump rope.
Sport individuale e di squadra	Ultimate Frisbee: fondamentali individuali: tecnica dritto, rovescio, rovesciato e prese. Le regole. Esercizi propedeutici al gioco. Basket: Tecnica e tattica dei fondamentali individuali palleggio, passaggio e tiro. Tecnica di tiro da fermo, in sospensione e terzo tempo. Collaborazioni difensive. Calcio: controllo e dominio della palla, tecnica individuale.
Teoria	Terminologia specifica dei movimenti essenziali.

	Nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio. Assi e piani del movimento. La coordinazione motoria.
Educazione Civica	Il Fair Play. Le regole e il Fair Play. Il Fair Play nella vita e nello sport.

Firma Docente Laura Luigia Maggenghi

Data 01/06/2022

Firma Delegati di classe

Data 01/06/2022

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