



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>ZAPPONI ETTORE</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>3C-INFO</b>

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

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>RESISTENZA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Corsa progressivamente crescente in durata e intensità, variazioni di ritmo;</li><li>• Esercizi con recuperi parziale;</li><li>• Andature specifiche della corsa e test resistenza.</li></ul>
<b>IRROBUSTIMENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavoro di irrobustimento e potenziamento dei distretti muscolari, arti inferiori, arti superiori, addominali e dorsali;</li><li>• Test verifica forza dei distretti muscolari.</li></ul>
<b>MOBILIZZAZIONE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavoro di mobilizzazione e allungamento, arti inferiori, arti superiori, addominali e dorsali;</li><li>• Stretching;</li><li>• Esercizi di mobilizzazione attiva e passiva.</li></ul>
<b>VELOCITA'</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esercizi per il miglioramento ed il perfezionamento di velocità di esecuzione, velocità di reazione, velocità di traslocazione.</li></ul>
<b>COORDINAZIONE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Attività di esercizi con piccoli e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali diverse per recuperare, consolidare, potenziare la coordinazione;</li><li>• Esercizi per coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica;</li><li>• Test verifica coordinazione dinamica generale.</li></ul>
<b>PERCEZIONE DI SE'</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esercizi di stretching.</li></ul>

<b>EQUILIBRIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi individuali con o senza attrezzi;</li> <li>• Attività di esercizi in equilibrio in situazioni statiche/dinamiche semplici e complesse in volo.</li> </ul>
<b>GIOCHI SPORTIVI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuali: ping pong, tennis e badminton;</li> <li>• Di squadra: calcetto, pallavolo, basket.</li> </ul>
<b>TEORIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscenza generale dei regolamenti delle discipline sportive individuali e di squadra;</li> <li>• Fair play: regole di comportamento nei confronti di compagni, avversari, arbitri e insegnanti.</li> <li>• Uso del libro in dotazione per teoria e proiezioni di filmati relativi a calcio (Fuga per la vittoria, Storia del grande Toro e La tragedia di Superga 4 maggio 1949), basket (Colpo vincente) ed atletica (Race).</li> </ul>

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

**Firma Docente**   Ettore Zapponi  

**Data**   20/05/2022