



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>	Manfredini Federico
<b>DISCIPLINA:</b>	Scienze Motorie
<b>CLASSE:</b>	4^ALSA

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

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
Socializzazione e costruzione gruppo classe	Esercizi e giochi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzati alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo
Forza Irrobustimento generale specifico delle qualità di base	Circuiti, esercizi generali e analitici svolti individualmente, a coppie e piccoli gruppi con o senza piccoli attrezzi. Esercizi calistenici.
Rapidità	Corsa veloce e coordinazione veloce: esercizi e giochi svolti singolarmente, a coppie e in piccoli gruppi. Corsa di velocità Esercizi a corpo libero
Resistenza	Corsa di lunga durata con ritmo costante e con cambi di ritmo
Percezione di sé	Stretching Ginnastica posturale
Capacità coordinative	Esercizi e giochi a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo in situazioni spazio-temporali diverse. Problem solving
Sport	Rugby, Calcio a 5, Ultimate frisbee, Pallavolo, Pallacanestro, Tennis tavolo Fitness: utilizzo di macchinari isotonici
Teoria	Nomenclatura e terminologia degli sport e degli esercizi di fitness Fondamentali tecnici e tattici delle discipline sportive individuali e di squadra

**Firma Docente** \_\_\_\_\_

**Data** \_\_\_\_\_

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