



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:	Zerbini Marzia
DISCIPLINA	Scienze motorie sportive
CLASSE:	4A MEM

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Resistenza	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
Irrobustimento	Lavoro di irrobustimento e potenziamento dei distretti muscolari, arti inferiori, arti superiori, addominali, dorsali, con: Esercizi a carico naturale/piccoli attrezzi/sala fitness Esercizi individuali /a coppie/a gruppi Percorsi /circuiti con o senza attrezzi Esercizi isometrici/isotonici Test verifica forza dei distretti muscolari Test remoergometro
Mobilizzazione	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

Percezione del proprio corpo	Esercizi di stretching statico e dinamico Acrogym
Velocità	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
Coordinazione	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 Test funicella
Sport	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
Teoria	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