



Ministero dell'Istruzione e del Merito

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI" - ISTITUTO TECNICO - LICEO SCIENTIFICO

Via Seminario, 17/19 - 26100 CREMONA - Tel. 0372 28380

ISTITUTO PROFESSIONALE –Sede associata “ALA PONZONE CIMINO”

Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA - Tel. 0372 35179

E-mail: cris004006@pec.istruzione.it, cris004006@istruzione.it, www.iistorriani.it

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2022/2023

DOCENTE:	PAPETTI MARIAGRAZIA
DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE:	1 A LSA

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Socializzazione	Esercizi e giochi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzata 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 in piccoli gruppi, con o senza piccoli attrezzi. Tests
Mobilità	Esercizi e test
Rapidità	Corsa veloce e coordinazione veloce: esercizi, percorsi e giochi svolti singolarmente, a coppie e a piccoli gruppi Tests
Percezione di sé	Stretching Ginnastica posturale e respiratoria
Capacità coordinative	Esercizi e giochi a corpo libero e con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo in situazioni spazio-temporali diverse. Tests
Sport	Pallacanestro, Tennis tavolo, Calcio a 5, ultimate frisbee, pallavolo, sitting volley,
Inclusione	Esercizi, giochi e realizzazione di un video con carrozzina Energy

Teoria	App. locomotore, assi e piani, le parti del corpo, le posizioni e i movimenti fondamentali, alterazioni della postura: paramorfismi e dismorfismi, traumi e patologie dell'apparato locomotore, concetto di squadra: i valori e i punti forza di un gruppo
Fair play	Concetto di gioco pulito. Lavori a gruppi, modelli di fair play. Gioco fair play: ultimate frisbee

Firma docente Papetti Mariagrazia

data 01/06/2023

“il programma è stato visionato e approvato dai rappresentanti degli studenti della classe”