



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](mailto:cris004006@pec.istruzione.it), [cris004006@istruzione.it](mailto:cris004006@istruzione.it), [www.iistorriani.it](http://www.iistorriani.it)

## **PROGRAMMA SVOLTO**

### **A.S. 2022/2023**

<b>DOCENTE:</b>	<b>Ginevra Pietro</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>Scienze Motorie</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>1 AMAN</b>

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

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
LE CAPACITA' MOTORIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definizione delle principali capacità motorie attraverso test fisici.</li> <li>• Allenamento delle capacità motorie (teoria e pratica).</li> <li>• Applicazione delle capacità motorie alle discipline sportive.</li> </ul>
SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevenzione degli infortuni attraverso l'allenamento sportivo</li> <li>• Dimostrazione dei benefici dell'allenamento sportivo attraverso il concetto di supercompensazione (test ad esaurimento e agilità)</li> <li>• L'importanza delle regole nel processo formativo</li> </ul>
ATTIVITA' SPORTIVE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il concetto di Fair Play.</li> <li>• Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica del frisbee.</li> <li>• Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallamano.</li> <li>• Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallavolo.</li> <li>• Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica della pallacanestro.</li> </ul>

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

**il Docente Ginevra Pietro**