



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. 2022/2023

DOCENTE:	CHIODA ARIANNA
DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE
CLASSE:	1°A MEC

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Terminologia di base della materia	Assi e piani corporei Posizioni del corpo nello spazio
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Regole di comportamento dell'utilizzo dello spazio della palestra Principi igienici per mantenere il proprio stato di salute
Capacità Condizionali	Forza di resistenza isometrica arti inferiori, tronco, Forza veloce: arti inferiori, addome Forza esplosiva: arti inferiori Resistenza cardio vascolare
Capacità Coordinative	Equilibrio statico Equilibrio dinamico

	<p>Differenziazione sensoriale</p> <p>Coordinazione intersegmentaria</p> <p>Capacità di ritmo</p>
Capacità mobilizzazione e mobilità	<p>Allungamento catena cinetica posteriore.</p> <p>Mobilizzazione delle articolazioni e stretching generale.</p>
Sport (giochi di squadra)	<p>Teoria, tecnica e regolamento dei seguenti sport di squadra:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pallamano ● Baskin ● Calcio a 5 ● Ultimate Frisbee

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