



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:	Ginevra Pietro
DISCIPLINA:	Scienze Motorie
CLASSE:	1 BMAN

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

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

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

il Docente Ginevra Pietro