



Ministero dell'Istruzione  
**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"**  
E-mail: [cris004006@pec.istruzione.it](mailto:cris004006@pec.istruzione.it), [cris004006@istruzione.it](mailto:cris004006@istruzione.it)  
Sito Web: [www.iistorriani.it](http://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**

<b>DOCENTE:</b>	Manfredini Federico
<b>DISCIPLINA:</b>	Scienze Motorie
<b>CLASSE:</b>	2^ ALSA

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

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
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 e in piccoli gruppi, con o senza piccoli attrezzi.
Rapidità	Corsa veloce e coordinazione veloce: esercizi, percorsi e giochi svolti singolarmente Tests
Resistenza	Esercizi a corpo libero. Corsa di durata
Percezione di sé	Stretching
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.
Sport	Pallavolo, Pallacanestro, Badminton, Rugby, Atletica leggera, Tennis tavolo, Calcio a 5, Ultimate frisbee, Beach volley. Fitness: utilizzo di macchinari isotonici
Teoria	Nomenclatura e terminologia specifica della materia Battito cardiaco: sua rilevazione a riposo – bradicardia e tachicardia Regolamenti sportivi Fondamentali tecnici delle discipline di squadra

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