



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>	<b>CHIODA ARIANNA</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>SCIENZE MOTORIE</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>2°C MEC</b>

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

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

<b>Capacità Coordinative</b>	<p>Equilibrio statico</p> <p>Equilibrio dinamico</p> <p>Coordinazione intersegmentaria</p> <p>Capacità di ritmo</p> <p>Destrezza</p>
<b>Capacità mobilizzazione e mobilità</b>	<p>Allungamento catena cinetica posteriore.</p> <p>Mobilizzazione delle articolazioni e stretching generale.</p>
<b>Sport (giochi di squadra)</b>	<p>Teoria, fondamentali individuali e regolamento dei seguenti sport di squadra:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Dodgeball</li> <li>● Pallamano</li> <li>● Calcio a 5</li> <li>● Pallavolo</li> </ul>

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