



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>	Piccolo Michele
<b>DISCIPLINA:</b>	Scienze motorie e sportive
<b>CLASSE:</b>	2D INFO

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

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>Socializzazione e costruzione del gruppo classe</b>	Esercizi e giochi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzata alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo.
<b>Forza e irrobustimento generale e specifico del corpo</b>	Esercizi generali e analitici svolti individualmente con o senza piccoli attrezzi. Esercizi isometrici e isotonici. Test Forza arti inferiori. (salto in lungo da fermo e Sargent test) Test Forza addominali.
<b>Percezione del proprio corpo</b>	Esercizi di stretching statico e dinamico.
<b>Sport di squadra</b>	Basket, volley, pallamano, calcio a 5, baseball, dodgeball. Osservazione sistematica attività svolte.
<b>Sport individuale</b>	Atletica leggera: salto in alto, getto del peso, velocità. (test per ogni specialità svolta)
<b>Coordinazione</b>	Generale, Oculo-manuale, oculo-podalica, coordinazione fine. Test a navetta con cambi di direzione. Osservazione sistematica attività svolte.

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

**Cremona, 23/05/2023**

**Michele Piccolo**