



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:	ZERBINI MARZIA
DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE SPORTIVE
CLASSE:	3A BIO

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Socializzazione e costruzione del gruppo classe	Esercizi e giochi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzata alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo.
Forza e irrobustimento generale e specifico del corpo	Lavoro di irrobustimento e potenziamento dei distretti muscolari, arti inferiori, arti superiori, addominali dorsali, con: Esercizi a carico naturale/piccoli attrezzi Esercizi individuali /a coppie/a gruppi Esercizi calistenici. Percorsi /circuiti con o senza attrezzi Esercizi isometrici/isotonici Test verifica forza dei distretti muscolari
Resistenza	Corsa progressivamente crescente in durata ed intensità, variazioni di ritmo Esercizi con recuperi parziali Andature specifiche della corsa Test resistenza
Mobilizzazione generale e specifica	Lavoro di allungamento dei distretti muscolari, arti inferiori, arti superiori, addominali dorsali, e mobilizzazione delle articolazioni con: Esercizi a carico naturale/piccoli attrezzi Esercizi individuali /a coppie/a gruppi Esercizi isometrici/isotonici Stretching

Equilibrio	Esercizi individuali /a coppie/a gruppi Percorsi /circuiti con o senza attrezzi Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni statiche / dinamiche semplici e complesse/in volo Test verifica dell'equilibrio
Velocità	Esercizi per il miglioramento e il perfezionamento di velocità di esecuzione, velocità di reazione, velocità di traslocazione
Coordinazione	Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali diverse per recuperare, consolidare, potenziare coordinazione dinamica generale, coordinazione segmentaria e coordinazione fine, coordinazione oculo-manuale, oculo-podalica Test di verifica coordinazione dinamica generale Attività con la funicella Problem solving
Sport	Individuali: tennis tavolo, alcune specialità atletica leggera, attrezzi della ginnastica artistica. Di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcio a cinque, palla tamburello, ultimate frisbee. beach volley, baseball, badminton, pallamano Sport adattati: Baskin, sitting volley, basket in carrozzina, tennis tavolo paraolimpico. Attività di sensibilizzazione, giochi facilitati e giochi semplificati di avviamento ai giochi di squadra. Caratteristiche tecniche, fondamentali tecnici, principali tattiche di gioco, regolamento.
Percezione di sé	Stretching / Ginnastica posturale / Ginnastica respiratoria
Teoria	Dal libro Più che sportivo anatomia e cinesiologia pag 136-141, pag. 146-163 sezione dal gioco allo sport: gli sport affrontati praticamente. relazioni sugli argomenti trattati
Educazione civica	Le regole e il fair play

Firma Docente _____

Data _____

Firma Delegati di classe _____

Data _____