



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:	Puerari Massimo
DISCIPLINA:	Scienze Motorie e Sportive
CLASSE:	3A ETA

Sono state sviluppate le seguenti competenze:

- **Allenamento di capacità coordinative, condizionali ed espressive**
- **Terminologia delle scienze sportive**
- **Concetti basi degli sport di Pallamano, pallacanestro, pallavolo, calcetto, beach volley, rugby e calcio.**
- **Teoria dell'allenamento, le capacità coordinative, condizionali, la contrazione muscolare**
- **Educazione civica**

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	Esercizi generali e analitici svolti individualmente con o senza piccoli attrezzi. Esercizi isometrici e isotonic Test di vario genere sull'irrobustimento di arti superiori e inferiori, flessibilità e velocità
Percezione del proprio corpo	Esercizi di stretching statico e dinamico
Sports	Pallamano, pallacanestro, pallavolo, calcetto, beach volley, rugby e calcio

Coordinazione	Oculo-manuale, oculo-podalica, capacità coordinative generali e speciali
Teoria	Le capacità coordinative e condizionali da pag. 171 a pag. 181 Il sistema muscolare da pag. 115 a pag. 122
Educazione civica	L'agenda 2030

Letto e firmato dal docente e dai delegati di classe