



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:	Piccolo Michele
DISCIPLINA:	Scienze motorie e sportive
CLASSE:	3A INFO

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 isotonici. Test Forza arti inferiori. (salto in lungo da fermo e Sargent test) Test Forza addominali (plank)
Percezione del proprio corpo	Esercizi di stretching statico e dinamico.
Sport di squadra	Basket, volley, pallamano, calcio a 5, Ultimate Frisbee. Osservazione sistematica attività svolte.
Sport individuale	Atletica leggera: salto in alto, getto del peso, velocità. (test per ogni specialità svolta)
Coordinazione	Generale, Oculo-manuale, oculo-podalica, coordinazione fine. Test a navetta con cambi di direzione. Osservazione sistematica attività svolte.
Teoria	Ed. alimentare.
Ed. civica	Ed. alimentare (test scritto)

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

Cremona, 25/05/2023

Michele Piccolo