



Ministero dell'Istruzione
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"
E-mail: cris004006@pec.istruzione.it, cris004006@istruzione.it
Sito Web: 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**

DOCENTE:	Manfredini Federico
DISCIPLINA:	Scienze Motorie
CLASSE:	3^ ALSA

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Socializzazione e costruzione gruppo classe	Esercizi e giochi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzata alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo e all'accoglienza di nuovi membri del gruppo classe
Forza Irrobustimento generale specifico delle qualità di base	Circuiti, esercizi generali e analitici svolti individualmente con o senza piccoli attrezzi.
Rapidità	Corsa veloce e coordinazione veloce: esercizi e giochi svolti singolarmente, a coppie e in piccoli gruppi
Resistenza	Esercizi a corpo libero. Corsa continua a ritmo costante e variabile. Corsa di resistenza di lunga durata.
Percezione di sè	Stretching Ginnastica posturale
Capacità coordinative	Esercizi e giochi a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo in situazioni spazio-temporali diverse. Problem solving
Sport	Pallavolo, Pallacanestro, Tennis Tavolo, Badminton, Calcio a 5, Ultimate frisbee, atletica: getto del peso, Beach volley Fitness: utilizzo di macchinari isotonici
Teoria	Nomenclatura e terminologia degli sport e degli esercizi di fitness Fondamentali tecnici e tattici delle discipline sportive individuali e di squadra Capacità condizionali

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