



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:	PAPETTI MARIAGRAZIA
DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE:	3B LSA

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Forza Irrobustimento generale specifico delle qualità di base	Circuiti, esercizi generali e analitici svolti individualmente, a coppie e in piccoli gruppi, con o senza piccoli attrezzi. Tests Sala fitness
Rapidità	Corsa veloce e coordinazione veloce: esercizi, percorsi e giochi svolti singolarmente, a coppie e a piccoli gruppi Tests
Resistenza	Esercizi con la corda e a corpo libero.
Equilibrio	Esercizi e test
Mobilità	Esercizi e test
Percezione di sé	Stretching Ginnastica posturale e respiratoria
Capacità coordinative	Esercizi e giochi a corpo libero e con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo in situazioni spazio-temporali diverse. Carrozzina Energy Tests
Progetto Inclusione	Carrozzina Energy: esercizi individuali, a coppie e a piccoli gruppi. Giochi.

Sport	Basket, calcetto, pallavolo, acrosport, ultimate frisbee, tennis tavolo, calcio tennis, dodgeball, pallamano
Corso sulla sicurezza	Movimentazione manuale dei carichi
Teoria dell'allenamento	I principi dell'allenamento sportivo, la periodizzazione dell'allenamento, le fasi di una seduta di allenamento, il sistema muscolare e possibili traumi e alterazioni, le malattie professionali
Valori dello sport	Valori, passione, forza e coraggio: 23 giorni di Sofia Goggia

Firma docente Papetti Mariagrazia

data 31/05/2023

“il programma è stato visionato e approvato dai rappresentanti degli studenti della classe”