



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](mailto:cris004006@pec.istruzione.it), [cris004006@istruzione.it](mailto:cris004006@istruzione.it), [www.iistorriani.it](http://www.iistorriani.it)

## **PROGRAMMA SVOLTO** **A.S. 2022/2023**

<b>DOCENTE:</b>	<b>Puerari Massimo</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>3B MEM</b>

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.

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>Socializzazione e costruzione del gruppo classe</b>	<b>Esercizi e giochi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzata alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo</b>
<b>Forza e irrobustimento generale e specifico del corpo</b>	<b>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</b>
<b>Percezione del proprio corpo</b>	<b>Esercizi di stretching statico e dinamico</b>
<b>Sports</b>	<b>Pallamano, pallacanestro, pallavolo, calcetto, beach volley, rugby e calcio</b>

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

**Letto e firmato dal docente e dai delegati di classe**