



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:	4B 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
Resistenza	Esercizi e giochi
Rapidità	Corsa veloce e coordinazione veloce: esercizi, percorsi e giochi svolti singolarmente, a coppie e a piccoli gruppi Tests
Percezione di sè	Stretching Ginnastica posturale e respiratoria. Training autogeno
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
Mobilità	Esercizi
Progetto	Educazione stradale

Sport	Basket, calcetto, pallavolo, ultimate frisbee, tennis tavolo, basket in carrozzina, pallamano in carrozzina, palla tamburello, calcio tennis
Teoria	I principi dell'allenamento sportivo, la periodizzazione dell'allenamento, le fasi di una seduta di allenamento, la supercompensazione, il sovrallenamento. Le capacità motorie: capacità condizionali e coordinative

Firma docente Papetti Mariagrazia

data 31/05/2023

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