



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:	Maggenghi Laura Luigia
DISCIPLINA:	Scienze Motorie e Sportive
CLASSE:	4BMEM

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Socializzazione e costruzione gruppo classe	Esercizi e giochi di collaborazione e cooperazione. Norme di sicurezza nelle attività sportive.
Le Capacità Motorie	Le capacità motorie coordinative generali e speciale. Definizione e pratica di alcuni esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi. Le capacità condizionali definizione. Forza esplosiva. Forza massimale. Esercizi arti inferiori, arti superiori e addominali. Valutazione tramite test. Resistenza. Attività di diversa durata e intensità. Velocità. Varie tipologie di esercizi con piccoli attrezzi. Valutazione tramite test. Mobilità articolare. Esercizi attivi e passivi. Stretching varie tecniche di esecuzione. Esercizi con agility ladder. Calisthenics struttura dell'allenamento e skills principali.
Sport individuale e di squadra	Ultimate frisbee tecnica e tattica di gioco. Baseball tecnica individuale lanci, battute e regole di gioco. Pallavolo tecnica e tattica fondamentali individuali e di squadra. Calcio da seduti fondamentali individuali e di squadra. Beach Volley tecnica di gioco.
Teoria	Le capacità condizionali. Apparato muscolare. Le proprietà del muscolo, le tipologie di muscolo. La contrazione muscolare, tipologie di contrazione muscolare.
Educazione Civica	Educazione stradale

Firma Docente Laura Luigia Maggenghi

Data 26/05/2023

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

Data 26/05/2023

