



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 – Sezione 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

C.F.: 80003100197 – Cod. Mecc.CRIS004006 - Sistema Certificato ISO 9001:2015 CSQA n. IT-144594-83471

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2023/2024

DOCENTE:	Michele Piccolo
DISCIPLINA:	Scienze motorie
CLASSE:	4ALSA

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Socializzazione e costruzione del gruppo classe	Esercizi e giochi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzata alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo.
Forza e irrobustimento generale e specifico del corpo	Esercizi generali e analitici svolti individualmente con o senza piccoli attrezzi. Esercizi isometrici e isotonicici. Test Forza arti inferiori. (salto in lungo da fermo e Sargent test). Test addominali e arti superiori (lancio palla medica 3kg).
Percezione del proprio corpo	Esercizi di stretching statico e dinamico.
Sport di squadra	Volley, beach volley, basket, pallamano, calcio a 5, Unihockey, Ultimate frisbee. Osservazione sistematica attività svolte
Sport individuale	Pallatamburello, badminton, atletica leggera (salto in alto, getto del peso, velocità)
Coordinazione	Capacità di equilibrio, coordinazione oculo-manuale, reattività. Test funicella.
Ed. civica	Ed. alla salute: - i benefici dello sport e della corretta attività fisica

	- importanza dei primi 1000 giorni di vita sulla salute psico-fisica
--	--

Il programma è stato visionato e approvato dai rappresentanti di classe.

Firma Docente Michele Piccolo

Data 23/05/2024