



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"**

E-mail: [cris004006@pec.istruzione.it](mailto:cris004006@pec.istruzione.it), [cris004006@istruzione.it](mailto:cris004006@istruzione.it)

Sito Web: [www.iistorriani.gov.it](http://www.iistorriani.gov.it)

**ISTITUTO TECNICO - LICEO SCIENTIFICO**

Via Seminario, n° 17/19 - 26100 CREMONA ☎ 037228380 - Fax: 0372412602

**ISTITUTO PROFESSIONALE – IeFP** Sezione associata "ALA PONZONE CIMINO"

Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA ☎ 037235179 - Fax: 0372457603

**PROGRAMMA SVOLTO**

**DOCENTE:** PAPETTI MARIAGRAZIA A.S.: 2017/18

**DISCIPLINA:** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**CLASSE:** 1 ALSA

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

<b>TEMA:</b> <b>Socializzazione e costruzione del gruppo classe</b>	<b>CONTENUTI:</b> Esercizi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzata alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo
<b>TEMA:</b> <b>Tests sulle capacità motorie di base A:</b>	<b>CONTENUTI:</b> Minicooper, mobilità cingolo coxo-femorale, ADD, salto con la corda, forza a.s.
<b>TEMA:</b> <b>Forza:</b> <b>Irrobustimento generale e specifico qualità di base</b>	<b>CONTENUTI:</b> Esercizi generali e analitici svolti individualmente, a coppie e a gruppi. Sono stati utilizzati piccoli e grandi attrezzi
<b>TEMA:</b> <b>velocità</b>	<b>CONTENUTI:</b> Corsa veloce e coordinazione veloce: esercizi a corpo libero, svolti singolarmente e a gruppi
<b>TEMA:</b> <b>resistenza</b>	<b>CONTENUTI:</b> esercizi con la corda ed esercizi a corpo libero
<b>TEMA:</b> <b>Coordinazione generale e speciale a difficoltà crescente</b>	<b>CONTENUTI:</b> Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali diverse per recuperare, consolidare, potenziare coordinazione dinamica generale, coordinazione segmentaria e coordinazione fine, coordinazione oculo-manuale, oculo-podolica, differenziazione cinestetica e combinazione motoria.  Esercizi volti a stimolare e migliorare la capacità reattiva utilizzando palline di diverse dimensioni e cinesini.



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"**

E-mail: [cris004006@pec.istruzione.it](mailto:cris004006@pec.istruzione.it), [cris004006@istruzione.it](mailto:cris004006@istruzione.it)

Sito Web: [www.iistorriani.gov.it](http://www.iistorriani.gov.it)

**ISTITUTO TECNICO - LICEO SCIENTIFICO**

Via Seminario, n° 17/19 - 26100 CREMONA ☎ 037228380 - Fax: 0372412602

**ISTITUTO PROFESSIONALE – IeFP** Sezione associata "ALA PONZONE CIMINO"

Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA ☎ 037235179 - Fax: 0372457603

<b>PERCEZIONE DEL SE'</b>	Esercizi di stretching, di tenuta ed esercizi posturali
<b>TEMA:</b> <b>Sport</b>	<b>CONTENUTI:</b> canottaggio, ultimate frisbee, parkour, tennis tavolo, basket, calcetto, pallavolo, hockey, pallamano Loro fondamentali, gesto tecnico e regolamento
<b>TEMA:</b> <b>Concetti di avviamento motorio</b>	<b>CONTENUTI:</b> Il riscaldamento, le andature, progressioni e scatti. Stretching
<b>TEMA:</b> <b>Teoria</b>	<b>CONTENUTI:</b> Rispetto del sé e dell'altro, nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio(piani, assi, linee, termini di direzione, termini di movimento e posizione), apparato scheletrico apparato cardiocircolatorio e respiratorio
<b>TEMA:</b> <b>Progetto</b>	<b>CONTENUTI:</b> ultimate frisbee, canottaggio, parkour, hockey

Firma Docente \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

Firma Delegati di classe \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_