



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

E-mail: cris004006@pec.istruzione.it, cris004006@istruzione.it

Sito Web: 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: 4 B LSA

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

TEMA: Socializzazione e giochi di collaborazione	CONTENUTI: Esercizi e giochi di collaborazione e fiducia, responsabilità e rispetto finalizzata alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo.
TEMA: qualità motorie: TEST	CONTENUTI: cooper, mobilità coxco-femorale. test di Harre (prova parallela), test di fleishmann, salto della corda, sospensione alla spalliera, addominale e piegamenti a. s.
TEMA: Coordinazione generale e speciale a difficoltà crescente	CONTENUTI: Attività ed esercizi con piccole e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazione spazio-temporali diverse per recuperare, consolidare, potenziare coordinazione dinamica generale, coordinazione segmentaria e coordinazione fine, coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica. Esercizi volti a migliorare la capacità reattiva
TEMA: Qualità motorie	CONTENUTI: - forza: irrobustimento generale e specifico -resistenza -velocità esercizi a corpo libero svolti individualmente a coppie e a piccoli gruppi. Sono stati utilizzati piccoli e grandi attrezzi. Sono stati fatti percorsi e lavoro di circuit-trainig
TEMA: propriocezione	CONTENUTI: esercizi posturali a terra e di respirazione toracica e addominale sono state utilizzate palline da tennis



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

E-mail: cris004006@pec.istruzione.it, cris004006@istruzione.it

Sito Web: 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

TEMA: Linguaggio non verbale ed espressività corporea	CONTENUTI: Acrosport: attività in situazione di comunicazione non verbale, creazione di una coreografia
TEMA: teoria	CONTENUTI: -sport adattato: video - le qualità motorie -i benefici dell' attività sportiva e seduta di allenamento
TEMA: progetti	CONTENUTI: parkour
TEMA: sport	CONTENUTI: calcetto, tennis tavolo, acrosport, pallavolo, basket, pallamano, ultimate frisbee, hockey

Firma Docente _____

Data _____

Firma Delegati di classe _____

Data _____