



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: 2017-2018

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 5 B LSA

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

TEMA: Test sulle capacità CONDIZIONALI	CONTENUTI: Resistenza (salto della corda), addominali, forza resistente (sospensione alla spalliera), forza esplosiva: sargent,
TEMA: Esercizi di coordinazione generale e speciale a dif- ficoltà crescente	CONTENUTI: esercizi di prontezza e riflessi, equilibrio, anticipazione motoria, differenziazio- ne cinestetica, combinazione. Esercizi di mobilità articolare Percorsi con piccoli attrezzi
TEMA: Socializzazione e collabo- razione del gruppo classe	CONTENUTI: Esercizi di collaborazione , fiducia e responsabilità tra pari
TEMA: Forza: irrobustimento e potenziamento generale e specifico	CONTENUTI: esercizi generali e analitici svolti individualmente, a coppie e a gruppi a carico naturale e con piccoli attrezzi Circuit-training e percorsi
TEMA: Concetti di avviamento motorio. Esercizi di toni- ficazione e allungamento muscolare	CONTENUTI: Il riscaldamento, le andature, la mobilità articolare, lo stretching.



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: Giochi sportivi	CONTENUTI: Basket, pallamano, yoga, tennis tavolo, calcetto, ultimate frisbee, pallavolo, hockey, acrosport
TEMA: teoria: progetto croce verde	CONTENUTI: ferite ed emorragie, ustioni, lesioni parti molli e ossee, la valutazione primaria BLSD e sequenza. La catena della sopravvivenza , rianimazione cardio-polmonare RCP
TEMA: Teoria	CONTENUTI: le qualità motorie (capacità condizionali e coordinative), l'efficienza fisica e l'allenamento sportivo

Firma Docente _____

Data _____

Firma Delegati di classe _____

Data _____