



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:** *Pierto Frttoli*

**A.S:** *2017/18*

**DISCIPLINA:** *Scienze motorie e sportive*

**CLASSE:** *1 A info*

**Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.**

<b>TEMA:</b> Consolidamento delle abilità motorie di base	<b>CONTENUTI:</b> Esercitazioni generali e specifiche: esercizi posturali, esercizi preatletici generali, esercitazioni tecniche di corsa.
<b>TEMA:</b> Conoscenze funzionali ad una corretta pratica motoria e sportiva	<b>CONTENUTI:</b> avviamento motorio, stretching
<b>TEMA:</b> fondamentali dei giochi di squadra	<b>CONTENUTI:</b> esercizi specifici finalizzati al controllo della palla e dello spazio, pallavolo, calcio a cinque, hockey, tennis tavolo e pallacanestro
<b>TEMA:</b> Atletica Leggera	<b>CONTENUTI:</b> didattica dei balzi, didattica salti in estensione, didattica della corsa e dei lanci
<b>TEMA:</b> pratica sportiva	<b>CONTENUTI:</b> pratica dei giochi di squadra, acquisizione comportamenti tecnici e tattici in situazioni di gioco.
<b>TEMA:</b> Conoscenza di pratiche motorie	<b>CONTENUTI:</b> realizzazione di sequenze semplici di ginnastica dolce e yoga
<b>TEMA:</b> Partecipazione al Progetto Ciclofficina	<b>CONTENUTI:</b> uso della bicicletta in gruppo: esercitazioni finalizzate all'acquisizione di comportamenti e regole corretti

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

Data \_\_\_\_\_

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

Data \_\_\_\_\_