



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 – leFP Sezione associata "ALA PONZONE CIMINO"
Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA ☎037235179 - Fax: 0372457603

PROGRAMMA SVOLTO

DOCENTE: PIERPAOLO TAINO

A.S: 2017-2018

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 1B ele

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

TEMA: avviamento motorio e neuro muscolare.	CONTENUTI: finalità, tecniche ed esperienze esemplificative. Es. di cross crawl, dissociazione e variazioni di ritmo. Corsa, salti, lanci.
TEMA: percezione spazio, tempo e corpo proprio.	CONTENUTI: giochi con una o più palloni a squadre e a gruppi con variazioni di ritmo e difficoltà crescente. Es. al suolo di attenzione al sé.
TEMA: giochi di squadra e test di verifica.	CONTENUTI: pallacanestro: tiri in varie modalità, tiri in corsa senza interruzione del ritmo, 1c1, 3c3. Calciotto: guida della palla, passaggi, tiri in varie modalità, 1c1, 3c3, 5c5. Tattica. Tennis tavolo: 1c1, giochi.
TEMA: velocità, destrezza, rapidità, coordinazione, equilibrio	CONTENUTI: esercizi a corpo libero e con attrezzi. Attività individuali, a coppie e a gruppi. stretching globale decompensato. Test di Harre.
TEMA: teoria.	CONTENUTI: nozioni di anatomia del corpo umano, di fisiologia, di respirazione con esercizi in classe. Informazioni sull'alimentazione e suoi effetti sulla prestazione.
TEMA: attività di recupero per alunni in difficoltà	CONTENUTI: esercitazioni semplificate e propedeutiche al raggiungimento dell'obiettivo.

Firma Docente _____

Data _____



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

Firma Delegati di classe_____

Data_____