



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

PROGRAMMA SVOLTO

DOCENTE: SALDINI ALAN **A.S:** 2017-2018

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 1BMECC

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

| | |
|-------------------------|--|
| TEMA:MOBILITA | CONTENUTI:MOVIMENTI ESEGUITI IN AMPIEZZA |
| TEMA:SVILUPPO MOTORIO | CONTENUTI: PRATICA ED ESERCITAZIONI AEROBICHE ,PROGRESSIVE ATTIVITA' MOTORIA CON ESERCITAZIONI DI CARATTERE DINAMICO |
| TEMA:POTENZIAMENTO | CONTENUTI:ES.A CARICO NATURALE E A COPPIE CON PICCOLI ATTREZZI, DI RITMO E IN SITUAZIONI SPAZIO-TEMPO |
| TEMA:ATT. DI SQUADRA | CONTENUTI: CONTENUTI VARI SPORT ,CARATTERISTICHE TECNICHE,FONDAMENTALI INDIVIDUALI E DI GRUPPO. CONOSCENZA REGOLE |
| TEMA: SPORT INDIVIDUALI | CONTENUTI: ESERCITAZIONI ATLETICHE E TECNICHE DI FONDAMENTALI E PREPARA- ZIONE FISICA. |
| TEMA: TEORIA | CONTENUTI:CENNI DI ANATOMIA ,BREVI CENNI PRONTO SOCCORSO. |

Firma Docente _____

Data _____

Firma Delegati di classe _____

Data _____