



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: 2 B ELE-INFO

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: tests sulle capacità motorie di base e su alcune qualità motorie	CONTENUTI: corsa, test sulla forza, forza resistente, mobilità, coordinazione (test di Harre), test fleishmann (equilibrio)
TEMA: Forza: irrobustimento generale e specifico	CONTENUTI: esercizi generali e analitici svolti individualmente, a coppie e a gruppi. Sono stati utilizzati piccoli e grandi attrezzi. Circuit-training e percorsi
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-podalica. Esercizi volti a migliorare la capacità reattiva
TEMA: resistenza	CONTENUTI: esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi
TEMA: velocità	CONTENUTI: esercizi per il miglioramento e il perfezionamento di velocità di esecuzione, velocità di reazione, velocità di traslocazione. Esercizi svolti



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

	a corpo libero e con piccoli attrezzi.
TEMA: Concetti di avviamento motorio.	CONTENUTI: Il riscaldamento, le andature, progressioni e scatti , il defaticamento e lo stretching.
TEMA: percezione del sè	CONTENUTI: esercizi posturali , di tenuta e figure di acrosport
TEMA: Giochi sportivi	CONTENUTI: Regole, fondamentali ed esercizi propedeutici dei seguenti sport: Basket, pallamano, tennis tavolo, calcetto, ultimate frisbee, pallavolo, hockey, parkour e acrosport
TEMA: teoria:	CONTENUTI: L' efficienza fisica e l'allenamento sportivo. Dal gioco allo sport
TEMA: PROGETTI	CONTENUTI: PARKOUR, ULTIMATE FRISBEE

Firma Docente _____

Data _____

Firma Delegati di classe _____

Data _____