



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: *Pierto Frttoli*

A.S: *2017/18*

DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

CLASSE: 3 A INFO

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

TEMA: Consolidamento delle abilità motorie di base	CONTENUTI: Esercitazioni generali e specifiche: esercizi posturali, esercizi preatletici generali, e di irrobustimento.
TEMA: Conoscenze funzionali ad una corretta pratica motoria e sportiva	CONTENUTI: avviamento motorio, stretching
TEMA: Fondamentali dei giochi di squadra	CONTENUTI: esercizi specifici finalizzati al controllo della palla e dello spazio, pallavolo, calcio a cinque, hockey, tennis tavolo e pallacanestro
TEMA: Atletica Leggera	CONTENUTI: didattica dei balzi, didattica salti in estensione, didattica dei lanci, didattica della corsa
TEMA: pratica sportiva	CONTENUTI: pratica dei giochi di squadra, acquisizione comportamenti tecnici e tattici in situazioni di gioco.
TEMA: Conoscenza di pratiche motorie	CONTENUTI: realizzazione di sequenze di ginnastica dolce e yoga

Firma Docente _____

Data _____

Firma Delegati di classe _____

Data _____