



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 – 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: 4C mecc

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\_\_\_\_\_

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

Data\_\_\_\_\_

C.F.: 80003100197 – Cod. Mecc.: CRIS004006  
Certificazione di Sistema Qualità Norme UNI EN ISO 9001

P.7.5.01 - M.007 Rev.0 del 11/03/15

Pag. 1/1