



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 – IeFP** Sezione associata "ALA PONZONE CIMINO"

Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA ☎ 037235179 - Fax: 0372457603

**PROGRAMMA SVOLTO**

**DOCENTE: ZERBINI MARZIA**

**A.S.:2017/2018**

**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE: 5A CHIMICI ARTICOLATA : BIO E SAN**

**Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.**

<b>TEMA:</b> <b>Resistenza</b>	<b>CONTENUTI</b>  Corsa progressivamente crescente in durata ed intensità, variazioni di ritmo  Esercizi con recuperi parziali Andature specifiche della corsa test resistenza
<b>TEMA:</b> <b>Irrobustimento</b>	<b>CONTENUTI:</b> Lavoro di irrobustimento e potenziamento dei distretti muscolari, arti inferiori, arti superiori, addominali, dorsali, con:  Esercizi a carico naturale/piccoli attrezzi Esercizi individuali /a coppie/a gruppi Percorsi /circuiti con o senza attrezzi Esercizi isometrici/isotonici Test verifica forza dei distretti muscolari
<b>TEMA:</b> <b>Mobilizzazione</b>	<b>CONTENUTI:</b> Lavoro di mobilizzazione e allungamento, arti inferiori, arti superiori, addominali, dorsali, con:  Esercizi a carico naturale/piccoli attrezzi Esercizi individuali /a coppie/a gruppi Percorsi /circuiti con o senza attrezzi Stretching Esercizi mobilizzazione attiva / passiva Test di verifica della mobilità delle grandi articolazioni



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 – IeFP** Sezione associata "ALA PONZONE CIMINO"

Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA ☎ 037235179 - Fax: 0372457603

<b>TEMA:</b> <b>Equilibrio</b>	<b>CONTENUTI:</b> Esercizi individuali /a coppie/a gruppi  Percorsi /circuiti con o senza attrezzi  Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni statiche / dinamiche semplici e complesse/in volo
<b>TEMA:</b> <b>Velocità</b>	<b>CONTENUTI:</b> Esercizi per il miglioramento e il perfezionamento di velocità di esecuzione, velocità di reazione, velocità di traslocazione
<b>TEMA:</b> <b>Coordinazione</b>	<b>CONTENUTI:</b> Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali diverse per recuperare , consolidare, potenziare coordinazione dinamica generale, coordinazione segmentaria e coordinazione fine, coordinazione oculo-manuale, oculo-podalica  Test di verifica coordinazione dinamica generale
<b>TEMA:</b> <b>Percezione di sé</b>	Esercizi di stretching,
<b>TEMA:</b> <b>Sport</b>	<b>CONTENUTI:</b> Individuali: tennis tavolo, alcune specialità atletica leggera, attrezzi della ginnastica artistica, Di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcio a cinque, palla tamburello, ultimate frisbee. Caratteristiche tecniche, fondamentali tecnici, principali tattiche di gioco, regolamento
<b>TEMA:</b> <b>Teoria</b>	<b>CONTENUTI:</b> Conoscenza generale dei regolamenti delle discipline sportive individuali e di squadra, regole di comportamento nei confronti di compagni, avversari, arbitri e insegnanti. L'ABC del primo soccorso: i pericoli del movimento, che cosa fare in caso di emergenza sanitaria



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 – IeFP** Sezione associata "ALA PONZONE CIMINO"

Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA ☎ 037235179 - Fax: 0372457603

Firma Docente \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

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

Data \_\_\_\_\_