



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:** SALDINI ALAN A.S: 2017-18

**DISCIPLINA:** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**CLASSE:** 5AMECC

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

TEMA:MOBILITA	CONTENUTI:MOVIMENTI ESEGUITI IN AMPIEZZA
TEMA:SVILUPPO MOTORIO	CONTENUTI: PRATICA ED ESERCITAZIONI AROBICHE ,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. PALLAVOLO-BASKET-CALCIO A 5- CONOSCENZA REGOLE
TEMA: SPORT INDIVIDUALI	CONTENUTI: ESERCITAZIONI ATLETICHE E TECNICHE DI FONDAMENTALI E PREPARA- ZIONE FISICA. ATLETICA LEGGERA
TEMA: TEORIA	CONTENUTI:CENNI DI ANATOMIA ,BREVI CENNI PRONTO SOCCORSO. TEORIA DELL'ALLENAMENTO.

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

Data \_\_\_\_\_

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

Data \_\_\_\_\_



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:** saldini alan **A.S:** 2017-18

**DISCIPLINA:** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**CLASSE:** 5BMECC. ART.

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

TEMA:MOBILITA	CONTENUTI:MOVIMENTI ESEGUITI IN AMPIEZZA
TEMA:SVILUPPO MOTORIO	CONTENUTI: PRATICA ED ESERCITAZIONI AROBICHE ,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. PALLAVOLO-BASKET-CALCIO A 5- CONOSCENZA REGOLE
TEMA: SPORT INDIVIDUALI	CONTENUTI: ESERCITAZIONI ATLETICHE E TECNICHE DI FONDAMENTALI E PREPARA- ZIONE FISICA. ATLETICA LEGGERA
TEMA: TEORIA	CONTENUTI:CENNI DI ANATOMIA ,BREVI CENNI PRONTO SOCCORSO. TEORIA DELL'ALLENAMENTO.

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

Data \_\_\_\_\_

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

Data \_\_\_\_\_