



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: SALDINI ALAN A.S: 2017-18

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 5BMECC-ENE

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, 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: 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 _____