

PROGRAMMA SVOLTO

DOCENTE: CLAUDIO ALAIMO **A.S:** 2017-2018

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 5A AIS

Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.

| | |
|--|--|
| TEMA: Corsa. | CONTENUTI: secondo ritmi e modalità diversi, acquisendo ed approfondendo le conoscenze circa le variazioni della frequenza cardiaca e del ritmo respiratorio. Rilassamento e rilasciamento abbinati alla respirazione. |
| TEMA: Mobilizzazione articolare e stretching. | CONTENUTI: tecnica di esecuzione e di rilassamento muscolare; elementari conoscenze tendineo-muscolari. |
| TEMA: irrobustimento generale. | CONTENUTI: adeguato aumento del tono muscolare per fornire una base necessaria all'esecuzione dei gesti sportivi, come correre, lanciare e saltare. |
| TEMA : velocità, destrezza, resistenza, potenza, agilità, coordinazione ed equilibrio. | CONTENUTI: esercizi a corpo libero e pre acrobatica con grandi e piccoli attrezzi: individuali, a coppie, a gruppi, al suolo..... |
| TEMA: giochi di squadra: pallacanestro, pallavolo, calcio a 5. | CONTENUTI: fondamentali individuali e di squadra, giochi, partite, attività finalizzate alla gara. |

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

| | |
|-----------------------------|--|
| TEMA: attività di recupero. | CONTENUTI: esercizi ed attività presentanti difficoltà, effettuati durante le lezioni in modalità semplificata e con propedeutica adeguata per quei ragazzi meno predisposti all'attività motoria. |
|-----------------------------|--|

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