

## ***PROGRAMMA SVOLTO***

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

**DISCIPLINA:** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**CLASSE:** 5BMMT

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](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

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](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