



Ministero dell'Istruzione e del Merito

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI" - ISTITUTO TECNICO - LICEO SCIENTIFICO

Via Lea Garofalo 3/5 - 26100 CREMONA - Tel. 0372 28380

ISTITUTO PROFESSIONALE – Sezione associata "ALA PONZONE CIMINO"

Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA - Tel. 0372 35179

E-mail: cris004006@pec.istruzione.it, cris004006@istruzione.it - www.iistorriani.it

C.F.: 80003100197 – Cod. Mecc.CRIS004006 - Sistema Certificato ISO 9001:2015 CSQA n. IT-144594-83471

PROGRAMMA SVOLTO ***A.S. 2025/2026***

DOCENTE:	Bersini Simone
DISCIPLINA:	Scienze motorie e sportive
CLASSE:	5 A inf.

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Attivazione muscolare	Esercizi di mobilità e allungamento generale
Test motori	Test di forza rapida: sargent test, lungo da fermo Test di forza: trazioni alla sbarra, lancio della palla medica Test di mobilità: mobilità del rachide Test di resistenza: plank test
Sport individuali	Atletica leggera: principali discipline, regolamento tecnico Lanci: lancio del vortex, getto del peso Corse: 60 metri piani
Sport di squadra	Calcio: regolamento e fondamentali Pallavolo: regolamento e fondamentali Pallacanestro: regolamento e fondamentali

Il programma è stato visionato e approvato dai rappresentanti degli studenti della classe