



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:	Andrea Denti
DISCIPLINA:	Scienze motorie
CLASSE:	1A ELE

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Socializzazione e costruzione del gruppo classe	Esercizi e giochi di collaborazione, responsabilità e rispetto finalizzati alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo.
Forza ed irrobustimento generale e specifico del corpo	Esercizi generali e analitici svolti individualmente. Esercizi isometrici e isotonici. Test di resistenza dei 20 minuti Test del salto della corda. Test del salto in lungo da fermo Test del salto in alto da fermo Test della capovolta
Percezione del proprio corpo	Esercizi di stretching statico e dinamico. Esercizi di mobilità e flessibilità
Sport individuale	Ginnastica artistica (Ruota, Capovolta)
Sport di squadra	Basket, pallavolo, pallamano calcio a 5, Ultimate frisbee, Dodgeball.
Coordinazione	Coordinazione oculo-manuale, oculo-podalica e reattività.

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